ЭТО РЕАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

ВКУСНО!

ИННА
МЕТЕЛЬСКАЯ-ШЕРЕМЕТЬЕВА

КУПИНАРНАЯ КРУГОСВЕТКА

ЛЮБИМЫЕ РЕЦЕПТЫ
СО ВСЕГО МИРА

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Новая книга известного блогера и кулинара Инны Метельской-Шереметьевой посвящена рецептам разных национальных кухонь мира. Автор книги много путешествует, знакомится с новыми людьми, пробует с любовью приготовленную еду и коллекционирует самые запомнившиеся рецепты блюд, которыми потом радует не только семью и друзей, но и многочисленную армию читателей своего блога. Даже самые мудреные национальные кушанья в ее интерпретации становятся понятными, нехитрыми и вполне доступными, ведь в них нет сложных кухонных техник или девайсов: Инна Метельская-Шереметьева готовит так, как издавна делали хозяйки и в России, и в далеком Китае, Мексике или Иордании - главное, с душой!

•

Инна Метельская-Шереметьева Кулинарная кругосветка. Любимые рецепты со всего мира

Есть. Читать. Любить –

«Кулинарная кругосветка. Любимые рецепты со всего мира»: Эксмо; Москва; 2018

ISBN 978-5-699-87282-4

Аннотация

Новая книга известного блогера и кулинара Инны Метельской-

Шереметьевой посвящена рецептам разных национальных кухонь мира. Автор книги много путешествует, знакомится с новыми людьми, пробует с любовью приготовленную еду и коллекционирует самые запомнившиеся рецепты блюд, которыми потом радует не только семью и друзей, но и многочисленную армию читателей своего блога. Даже самые мудреные национальные кушанья в ее интерпретации становятся понятными, нехитрыми и вполне доступными, ведь в них нет сложных кухонных техник или девайсов: Инна Метельская-Шереметьева готовит так, как издавна делали хозяйки и в России, и в далеком Китае, Мексике или Иордании – главное, с душой!

Инна Метельская-ШереметьеваКулинарная кругосветка. Любимые рецепты со всего мира

© Инна Метельская-Шереметьева, текст, 2017
© ООО «Издательство «Э», 2018

Вместо вступления

Добрый день, дорогие читательницы, любители вкусной домашней еды! Сразу хочу принести свои извинения тем, кто уже привык к моей своеобразной манере изложения рецептов, прочитав предыдущие книги. Там я беседовала с вами легко, чуть иронично, не отвлекаясь на мелочи. Так обычно пересказывают рецепты наши мамы, бабушки, подружки и соседки. Сейчас же мне предстоит выступить в роли свекрови, которая много лет преподавала технологию приготовления пищи в каком-нибудь кулинарном техникуме. Даже привычное местоимение «я» будет заменено на обобщающее «мы». А как иначе? Ведь книга обращена в первую очередь к нашим драгоценным молодым хозяйкам – дочкам и невесткам. А учеба – дело серьезное. Кроме того, мне приходится много отрывков текста согласовывать со своими друзьями в самых разных частях света, а мой английский, увы, оставляет желать лучшего, поэтому стараюсь максимально избегать лирики, отдавая предпочтение конкретике.

Безусловно, одной книжки мало, чтобы превратить молодую неопытную женщину в профессионального повара, но мы с вами (как видите, уже «мы») все-таки рискнем. Пусть вам не покажется странным, что в книге будет много информации, казалось бы, не относящейся напрямую к рецептуре домашней кулинарии. Это и есть наш с вами главный секрет! Мы попробуем промчаться «галопом по Европам», побывав почти на всех континентах, немножко поднатореем в теории, которая вам позволит

определить тип вкусовых пристрастий вашей семьи (это, кстати, пригодится не только дома, но и в случае выбора страны для ближайшего семейного отдыха).

Азы готовки вы освоите очень легко. Это мы вам обещаем! А вот стать виртуозом и отменной кулинаркой можно только тогда, когда к базовым навыкам подключается фантазия, виртуозно «жонглирующая» теми самыми теоретическими знаниями.

Итак, в путь! Что нам нужно первым делом?

Правильно выбрать продукты, правильно их сохранить и подготовить к процессу кулинарной обработки, правильно подобрать посуду и прочую кухонную утварь и… выбрать «жанр», в котором ваши таланты раскроются ярче всего. Со временем вы будете в равной степени хорошо готовить салаты, печь пироги и творить самые замысловатые десерты, но начинать мы будем все-таки с осмысления того, что «ест мир», и где в этом трапезничающем мире вам лично и вашим домашним комфортнее всего. Даже если вы коренная москвичка, может оказаться так, что ментально и органолептически вы тяготеете к средиземноморской кухне, или к североамериканской, или к мексиканской, или к тайской… Как знать. Поживем, почитаем, разберемся!

Наша с вами первейшая задача – подобрать для приготовления блюд продукты таким образом, чтобы они обладали энергией и питательными веществами, жизненно необходимыми для всех членов вашей семьи: для бабушек и дедушек, для здоровых работающих взрослых, для хворающих, для активных тинейджеров и для растущих малышей. А основными источниками энергии, как мы знаем, служат белки, жиры и углеводы. Следить за тем, чтобы они были только натуральными и только подобающего качества (высшего сорта и первой свежести), вам помогут ваши интуиция, знания и выбор исключительно «живых», здоровых (лучше всего деревенских, фермерских или дачных, выращенных самостоятельно) продуктов, а вот правильно сочетать их в разнообразных рецептах вы будете с помощью наших подсказок.

Особенности кухонь разных регионов мира

В этом разделе мы перечислим основные продукты, которые в разных кухнях активно используются в кулинарии и входят в рецепты самых популярных блюд. Понятно, что какие-то ягоды или фрукты (например, клубнику, яблоки), какие-то молочные продукты или те же яйца употребляют практически на всех

континентах и в рецептуре, и в чистом виде. Но если вы хотите освоить секреты специфических блюд, познакомиться с основами (или вкусовым профилем) тех или иных кухонь (для того, чтобы выяснить и подобрать вкусовой профиль уже вашей семьи), вам придется некоторые продукты старательно поискать в нашем регионе или заказать в международных интернет-магазинах.

Кухни экзотических стран, или особо яркие, ставшие знаменитыми на весь мир кухни (такие как израильская (еврейская), тайская, вьетнамская, ланкийская, марокканская, центральноафриканская, мадагаскарская и т. л.), мы рассмотрим в отдельных публикациях и книгах, равно как и кухни нашей страны, которые достаточно подробно описаны в уже вышедших книгах «Что мы ели в СССР» и «Рецепты кулинарной оптимистки».

Начинаем наше путешествие и отправляемся на далекий североамериканский континент.

Северо-американская кухня

Типичные американские блюда, рецептами которых мы обязательно поделимся ниже: яблочный пирог с корицей и мускатным орехом, пироги с курицей, арахисовый суп, каджун, гамбо, сальса, хлеб на закваске, адобо, праздничная индейка, десятки видов барбекю и прочие. Если вам придется по вкусу американский стиль еды (конечно, без всяких безумных фастфудов и колы литрами), то, в принципе, вы выберете достаточно здоровое и сбалансированное питание, может быть, лишь чуточку перегруженное десертами. Традиционные завтраки Северной Америки (США и Канады) представляют собой привычные нам омлеты-болтушки с наполнителями из свежих овощей (бекон и сосиски обжариваются и подаются отдельно), каши на молоке (хотя в наши дни их почти вытеснили готовые хлопья, залитые молоком).

В течение дня, за ланчем или ужином, американец почти из любого штата выберет овощи на пару, отварную или приготовленную на пару же рыбу, простые салаты с большим количеством зелени. А вот мясо (цельное или в виде фарша), а также цыплята будут, скорее всего, обжарены на гриле и приправлены одним из десятков видов соусов и гарнированы теми же овощами на пару, рисом или картофельным пюре.

Будничная и праздничная кухни (кухня выходного дня) отличаются тем, что в выходные хозяйки затевают что-то посложнее, с большим количеством ингредиентов, сочетают в одном блюде овощи, фрукты, мясо, птицу или рыбу (всевозможные рагу, жаркое, густые супы-соусы). Первые блюда, как правило, это моносупы-пюре, приготовленные «чистыми», то есть с

использованием только одного овоща, зелени и воды. Но встречаются и комбинированные протертые супы на мясном или рыбном бульоне с большим количеством ингредиентов. Выпечка, без которой не обходятся ни одни выходные, как правило, включает в себя ягодные или фруктовые пироги и несколько сортов традиционных печений-коржиков, печь которые американки большие мастерицы.

Сложные торты и популярные пончики с начинками хозяйки предпочитают покупать в супермаркетах, а дома их лишь разогревают. Кстати, кухня (как процесс, а не как результат) у большинства американцев далеко не на первом месте. Они прекрасно перекусят – пообедают, поужинают – в ближайшем кафе или ресторане, закажут еду на дом или просто разогреют в микроволновой печи фабричную заморозку.

Именно из-за их пищевой неприхотливости отельеры всего мира считают американских туристов в плане претензий к кухне «френдли» – то есть самыми неизбалованными и всеядными по сравнению с представителями других стран.

Типичные продукты североамериканской кухни

Овощи, фрукты, бобовые: бобы, клюква, кукуруза, папоротник, тыква, черника, яблоки, зеленый горошек, баклажаны, репа, ботва репы, брокколи, вишня, груша, дыня, инжир, листовая капуста (кале), картофель, лук, огурцы, окра (бамия), персики, помидоры, хурма, черная фасоль, пальчиковая морковь.

Мясо: говядина, свинина, телятина, медвежатина, оленина, баранина, экзоты (мясо белки, сурка, опоссума, енота).

Птица: индейка, куры, цыплята.

Рыба и моллюски: двустворчатые моллюски, камбала, омары, треска, устрицы, кефаль, крабы, креветки, лангусты, форель, макрель, тунец, лосось, палтус.

Зерновые: рис, ячмень, овес, рожь, сорго.

Подсластители: сахарный тростник, кленовый сироп, меласса (патока).

Некоторые интересные рецепты

Классический арахисовый суп

Этот суп любят по всей Америке. Его едят и на Аляске, и в Канаде, и в Техасе, и в Калифорнии, и на Гавайях. Самое сложное

для нас с вами в его приготовлении – найти стакан настоящего арахисового масла. Но если постараетесь, то порадуете себя и близких вкусным и сытным, и довольно низкокалорийным блюдом. Американцы вообще помешаны на арахисе. Мы дарим дамам пирожные и конфетки, они – пакетик арахиса. Белковая ценность его такова, что 100 граммов арахиса приравниваются к 200 граммам говядины или 200 граммам голландского сыра. Остальные же продукты, требующиеся для ароматного супа, всегда есть в супермаркетах.

Нам понадобятся:
1 кабачок или цукини
1 сладкий перец
3 картофелины
1 луковица
1 крупный помидор
1 крупная морковь
250 г шампиньонов
2 ст. л. сливочного масла
500 г филе куриной грудки или белой рыбы
1,5 л воды
1 стакан арахисового масла (пасты)
кайенский или другой острый перец по вкусу
1 пучок петрушки
соль по вкусу

Все овощи тщательно вымойте, нарежьте кубиками (шампиньоны просто половинками или пластинками) и обжарьте на паре столовых ложек сливочного масла до румяного оттенка и аромата, который лучше любого таймера подскажет вам, когда выключить огонь.

В качестве основы супа вы можете взять либо куриную грудку, либо белую рыбу. И того, и другого нужно немного – примерно по 500 г. Грудку или рыбу отварите цельным куском в 1,5 литрах подсоленной воды примерно минут 20, выньте шумовкой, а бульон смешайте со стаканом арахисового масла и добавьте к смеси обжаренные овощи. Варите овощи до готовности, примерно 15 минут, затем разрежьте грудку или рыбу на порционные куски и добавьте в суп. Дайте покипеть еще минут пять.

Осталось добавить нашинкованную петрушку и кайенский (или любой другой любимый) острый перец для пикантности и выключить огонь. Пусть суп постоит под закрытой крышкой еще минут 10, и можно звать семью к столу. Получите огромное

удовольствие!

Гамбо

У каждого народа есть свой непревзойденный и самый главный суп, которым все очень гордятся. Для интернациональной Америки, которая, в принципе, не слишком переживает по этому поводу и не претендует на звание «кулинарной колыбели» мира, как выяснилось согласно соцопросам, таким национальным супом стал гамбо. Но классический суп гамбо настолько сложен и требует таких редких и дорогих продуктов (например, свежих устриц), что американцы прекрасно научились готовить его упрощенную версию, которая доступна практически для каждой семьи. Основные компоненты гамбо – это курица, любые ракообразные (хоть креветки, хоть раковые шейки), копченые свиные сардельки, сельдерей, сладкий перец и окра, которую у нас чаще именуют бамией. Кроме этого, нам потребуется соус «ру» (как его приготовить, мы расскажем чуть ниже), каджунская приправа (смесь в равных пропорциях сухих и молотых черного, красного, кайенского перцев, лука, чеснока, орегано и тимьяна), свежая петрушка, ну, и рис, без которого гамбо никто и не ест…

Нам понадобятся:
1 курица

вода
2–3 копченые свиные сардельки
1 стебель сельдерея
2 сладких перца
200 г бамии
1/2 стакана муки
1/2 стакана оливкового масла
горсть крупных креветок или раковых шеек (хвостов)
2 ч. л. приправы «каджун»
горсть рубленой петрушки
отварной рис для подачи

Для начала отварите в подсоленной воде курицу до мягкости – так, чтобы мясо легко отделялось от костей. Переложите ее шумовкой на отдельное блюдо, отделите кожу и кости (кожу американцы не едят).

В бульон заложите нарезанные кружочками копченые свиные сардельки, мелко нарезанный стеблевой сельдерей, пару нарезанных сладких перцев и пару горстей бамии. Все это тушите примерно 30 минут.

Пока бульон кипит, приготовьте соус «ру». Для этого возьмите половину стакана муки и половину стакана оливкового масла. Когда масло хорошенько разогреется на сковороде, всыпьте муку и жарьте, помешивая, на среднем огне около 20 минут, до полного потемнения соуса. Он должен стать густым, напоминать по цвету молочный шоколад, а по запаху – обжаренный кофе.

Готовый соус и разобранную курицу добавьте в кастрюлю с гамбо и на медленном огне варите еще примерно час.

Незадолго до окончания варки добавьте в блюдо горсть крупных креветок или раковых шеек, пару чайных ложек каджунской приправы и горсть нарезанной свежей петрушки. Варите еще минут 7 и выключайте огонь.

Если бы у вас были свежие устрицы, то вы бы, выключив огонь, добавили их мякоть, пару стаканчиков, прямо в горячий гамбо, а уже потом половником налили бы густой суп на горку вареного ароматного риса. Но поскольку устриц, скорее всего, нет, то едим гамбо так, как и все остальные рядовые американцы. Все равно получилось необыкновенно вкусно и очень необычно!

Каджун

Новый Орлеан и Луизиана ныне признаны во всем мире кулинарной столицей США. А все благодаря каджунской кухне.

Каджуны, как народ – это потомки французов (галлов) и британцев, которые ассимилировались с местным индейским населением во времена далекие, аж Семилетней войны, и, будучи изгнанными с территории современной Канады, расселились по всей Америке, сохранив тем не менее, свою аутентичность и название «каджуны». (Это слово имеет французско-индейско-американские корни и происходит от исковерканного слова «Акадия». Акадия по-французски – Acadie, или Cadie. Индейцы произносили – Каджи или Каджу). В кулинарии каджун – это не столько блюдо, сколько приправа, а именно смесь в равных пропорциях молотого черного, молотого сладкого красного, молотого кайенского перцев, молотого сушеного чеснока, молотого сушеного лука, сушеных орегано и тимьяна. Тимьяна берут в два раза больше, чем любого другого ингредиента. Однако в США популярно и отдельное блюдо «каджун», которое, как вы понимаете, напрямую задействует эту термоядерную приправу.

Нам понадобятся:
1 филе белой рыбы толщиной не менее 2 см
1 яйцо
приправа «каджун»
сливочное масло для жарки
соль по вкусу
Для салата
зеленый лук, зеленый сладкий перец и листья сельдерея в равных пропорциях
лимонный сок
растительное масло

Чтобы приготовить каджун, вам нужно взять толстое филе любой плотной белой рыбы (не менее 2 сантиметров толщиной), присолить его, обмакнуть во взбитое яйцо и тщательно запанировать каджуном-приправой.

Затем вы должны будете выложить кусок рыбы на сковороду с раскаленным сливочным маслом и обжарить до плотной, спекшейся черной корки с одной стороны, и повторить обжарку с другой. Другими словами «каджун» именуют «черная рыба», и секрет ее феноменального успеха кроется в сочетании плотной антрацитовой (но это не равно «пригоревшей») ароматной корки спекшихся приправ и белоснежной, нежнейшей мякоти самого филе внутри.

Подают эту рыбу с гарниром, который столь же незамысловат, и представляет собой сбрызнутый лимонным

соком и политый растительным маслом салат из зеленого лука, зеленого сладкого перца и листового сельдерея. Все составляющие салата также берутся в равных пропорциях. Это очень вкусно. Рискните!

Джамбалайя с «грязным» рисом

И джамбалайя, и «грязный» рис, дорогие хозяюшки, это не просто блюда, а стиль, или, как говорят повара, «профиль» приготовления целого ряда блюд, в которых, помимо неизменной основы, или принципа приготовления, есть достаточно места для импровизации. Итак, джамбалайя в Америке может готовиться с абсолютно разными компонентами при условии наличия неизменной основы, а именно: риса, «каджуна» (приправы) и крахмала. Блюдо может быть мясным, куриным, рыбным, из морепродуктов. Точно так же и «грязный рис» – это не синоним неопрятности повара и не качество риса, а обязательный принцип готовки, при котором остывший (оставшийся от другого блюда) отварной рис обжаривают, а затем тушат с совершенно разными наполнителями, среди которых неизменных всего три: сельдерей, лук и сладкий перец. Думаю, вы уже догадались, что соединение джамбалайи и «грязного» риса дают одно из любимейших и популярнейших блюд любой таверны Луизианы, да и всей Америки. Предлагаем**вам приготовить его так, как это делают десятки тысяч семей**в Штатах.

Нам понадобятся:
250 г куриных потрошков (печень, желудки)
250 г свиного или говяжьего фарша
сливочное масло для жарки
1 луковица
1 сладкий перец
2 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 ч. л. приправы «каджун»
1 ч. л. крахмала
2 стакана воды или бульона
отварной рис

Нам нужны куриные потрошки (печень, желудки), свиной или говяжий фарш (потрохов и фарша в совокупности граммов 500). Фарш и нарезанные потроха обжарьте на сливочном масле, добавьте к ним нарезанную луковицу, нашинкованный сладкий перец, пару зубчиков чеснока и нашинкованный стебель

сельдерея. Затем добавьте чайную ложку приправы «каджун» и чайную ложку крахмала. Потерпите минутку, перемешайте и влейте пару стаканов воды или лучше бульона.

На соседней сковороде и тоже на сливочном масле обжарьте отварной холодный рис и отправьте его в ту сковороду, где тушится все остальное. Густоту блюда (от консистенции паэльи до фактически супа) вы можете регулировать сами, добавляя бульон в процессе тушения. Не переусердствуйте со временем готовки. Готовится блюдо около 15 минут: 5 минут жарится, 10 – тушится.

Адобо

Исторически адобо считается блюдом филиппинской кухни. Но законы кулинарии, равно как и законы геополитики, такая мудреная штука, что сейчас любая американская кулинарка станет вас с пылом уверять в том, что адобо – самое настоящее американское блюдо! Мы, собственно, и не спорим, потому что это очень интересное и совсем не сложное блюдо, которое наверняка придется по душе и по вкусу и нашим российским семьям тоже.

Существует множество «самых правильных» рецептов приготовления адобо, мы же поделимся с вами тем, которое честно позаимствовали у одного из поваров небольшого ресторанчика в Калифорнии и многократно опробовали сами.

Нам понадобятся:
500 г филе курицы (не грудки)
500 г свинины (можно жирной)
растительное масло для жарки
1 крупная луковица
3–4 зубчика чеснока
1 стакан соевого соуса
1/2 стакана белого винного или яблочного уксуса
сок 3 лаймов или 2 лимонов
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
1 ст. л. с горкой крахмала соль, перец и лавровый лист по вкусу
отварной рис или картофельное пюре для подачи

В глубокой сковороде на растительном масле обжарьте до румяной корочки кусочки курицы и свинины, следя за тем, чтобы полностью испарился мясной сок.

Лук нарежьте крупными сочными полукольцами, чесночные зубчики покрошите, но не мелко.

Добавьте к мясу еще растительного масла, положите лук и чеснок, и дайте им побыть вместе минут 5–7, не больше. Затем влейте в сковороду соевый соус, уксус, добавьте сок лаймов или лимонов, сахар и лавровый лист, тушите на медленном огне минут 30, пока не исчезнет острый аромат уксуса.

В стакане воды разведите ложку с горкой крахмала и тонкой струйкой, помешивая осадок крахмала, влейте смесь в готовящееся блюдо. Осталось только поперчить, потомить еще минут 10 до полного загустения – и полный порядок. Если вы приготовите блюдо в первый раз, и оно у вас получится жидковатым – не страшно. В следующий раз добавьте больше крахмала.

Едят американцы адобо, в отличие от филиппинцев, не только с отварным рисом, но и с картофельным пюре. А вот запивают его обязательно пивом. Говорят, адобо без пива – деньги на ветер!

Американская индейка на День благодарения

Очень хотелось бы рассказать о традиции американского праздника и приуроченного к нему поедания индейки, но мы опасаемся, что этот рецепт и так будет слишком длинным, поэтому всех любознательных отсылаем в сети Всемирной паутины за дополнительными знаниями, а сами пока будем изучать тонкости американской кулинарии. Для начала запомним цифры. Индейка покупается из расчета 500 г веса на одного гостя. Иными словами, если вас будет за столом 10 человек, то вам вполне подойдет тушка весом в 5 кг. Но даже если вас будет всего двое или трое, а самая маленькая индейка на рынке потянет на 3–4 кг – не отчаивайтесь. Вы даже не заметите, как быстро исчезнет это чудесное блюдо. Теперь о цифрах далее: готовим индейку по формуле – «вес минус час равно время приготовления». Иными словами, пятикилограммовую птицу запекаем 4 часа, а десятикилограммовую – все девять. Муторно, долго, не скроем, но результат того стоит! Если вам досталась замороженная птица из супермаркета, то размораживаем ее в холодильнике опять же по формуле «10 часов на 1 килограмм веса = время разморозки». И последняя цифра, которую вам нужно запомнить, вне зависимости от веса птицы, – это цифра «два». Ибо именно двое суток мы будем мариновать нашу индейку, чтобы запечь ее на истинно американский манер, чтобы она получилась сочной, нежной и вкусной.

Выберите тару, в которую ваша птица поместится целиком, так, чтобы наружу не торчали никакие «запчасти». Это может быть таз, глубокое и большое ведро, огромная кастрюля.

Далее мы приведем пример и расчет маринада на индейку весом 4–5 килограммов, а вы уж далее примените и математические способности и творчество, если какой-либо ингредиент маринада не любят в вашей семье.

Нам понадобятся:

1 индейка весом 4–5 кг
200 г сливочного масла
3 апельсина
Для маринада
6 л воды
3/4 стакана крупной соли
3 ст. л. черного перца горошком
2 ст. л. молотой корицы
1 ст. л. тмина
около 10 бутончиков гвоздики
2 ст. л. острой горчицы
3/4 стакана сахара
2 крупные луковицы, нарезать как на шашлык, кольцами
1 головка чеснока, разделить на зубчики и раздавить ножом
7–8 см свежего корня имбиря, натереть
1 апельсин с кожурой, нарезать дольками, выжать сок, дольки сохранить и бросить в маринад
5 ст. л. ароматного засахарившегося меда
горсть свежей петрушки, мелко нарубить
Для соуса
300 г замороженной клюквы
1 крупный апельсин
1 рюмка бренди

В маринаде ваша птица проведет двое суток (только выбирайте для маринования самое холодное место в доме).

Через двое суток, за энное количество часов до торжества, достаньте птицу из маринада, ополосните под проточной водой и тщательно протрите снаружи и внутри полотенцами.

Приготовьте пачку сливочного масла и три апельсина. Один из апельсинов нарежьте кружочками, два остальных – четвертинками. Отрезая масло набольшими кусочками, постарайтесь засунуть его под кожу вашей птице, отделив ее от мяса, это несложно. На среднюю индейку должна уйти вся пачка. Теперь туда же, под кожу, всуньте кружочки апельсина (и со

спины, и со стороны грудки). А четвертинки апельсинов уложите внутрь птицы и свяжите не очень туго ее лапы. Теперь запеленайте индейку в фольгу, герметично, но не плотно. Постарайтесь сделать для нее «скафандр», внутри которого сможет циркулировать воздух. Птица должна находиться словно в наволочке. Уложите вашу «наволочку с птицей» на противень спинкой вниз, а противень поставьте на 30 минут в духовку, разогретую до максимальной температуры, то есть до 250 градусов. Крупная птица может выдержать эту температуру и дольше, например, 45–50 минут.

Теперь уменьшите температуру духовки до 160–170 градусов и выдерживайте птицу в этом режиме то количество времени, которое мы указали в формуле выше (согласно весу) минус сорок минут. За эти оставшиеся 40 минут мы распеленаем птицу польем ее всеми теми соками, которые вытекли из фольги, снова отправим в духовку и увеличим температуру до 200 градусов. Сложно? Зовите супруга, пусть поможет правильно рассчитать время. Пример: пятикилограммовую индейку запекаем 30 минут при очень высокой температуре, потом 3 часа при низкой и оставляем 30–40 минут, чтобы «распеленать» индейку и снова увеличить огонь до 200 градусов.

Когда расчетное время выйдет, вы все-таки достаньте птицу и на всякий случай проколите деревянной шпажкой или спицей в самом толстом месте. Если сок из индейки вытекает прозрачный, а не розовый, значит, она абсолютно готова. Если же сок чуть розоват, то снова накрывайте индейку фольгой, словно одеялом, и ставьте в духовку еще на 30–40 минут.

Осталась самая малость. Готовую птицу мы заботливо накрываем на блюде фольгой или пергаментом, а затем еще и толстым полотенцем, чтобы мясо пропарилось и стало совсем нежным. Так ее можно хранить буквально до подачи на стол.

А подавать мы ее будем с клюквенным соусом. Американцы и его готовят не так, как мы. Они разминают толкушкой или блендером 300 граммов мороженой клюквы, заливают ее соком крупного апельсина, посыпают цедрой, натертой с этого же апельсина, и уваривают на среднем огне минут 10. В самом конце в соус добавляется примерно рюмка бренди. Кстати, соус вы можете приготовить заранее.

Ну что, утомили мы вас? Да, согласны – хлопот много.

Но это царское блюдо, которое полностью оправдает все затраченное на него время и все израсходованные усилия! С Днем благодарения вас. Благодарите свою семью и Господа, что у вас

есть возможность порадовать себя такой вкуснотой!

Американский яблочный пирог с корицей

Этот пирог популярен в Северной Америке так, как в нашей стране популярна яблочная шарлотка. Он точно так же быстро готовится, он очень вкусен, нежен, ароматен. Но он совсем не похож на наш любимый домашний пирог ни по вкусу, ни по способу употребления (американцы свой «эппл пай» предпочитают есть горячим, с пылу, с жару). Тем, кто еще не освоил этот рецепт, очень рекомендуем взять его на вооружение. Готовится пирог проще простого.

Нам понадобятся:
Для теста
1/4 стакана воды
200 г сливочного масла
300 г муки
1 ч. л. соли
сок 1/2 лимона
Для начинки
около 1,5 кг яблок
сок 1/2 лимона
3–4 ст. л. сахара
2–3 ст. л. молотой корицы

Воду и сливочное масло отправьте в морозилку, и начинайте чистить и резать яблоки для начинки, которых потребуется почти полтора килограмма! Минут за 20 вы яблоки почистите, нарежете мелкими кубиками, сбрызнете соком половинки лимона, присыплете сахаром и молотой корицей и уберете в холодильник.

Достав из недр морозилки масло и ледяную воду, всыпьте в миску муку, соль и на терке быстро натрите сливочное масло. Осталось добавить ледяную воду и лимонный сок и быстро замесить тесто. Да-да! Это будет то же тесто, что мы привыкли готовить для «Наполеона». Особо не старайтесь. Главное – быстрота. Как только вы получите более или менее симпатичный комок теста, убирайте его в холодильник минут на 30 и включайте духовку, пусть постепенно разогревается.

Через 30 минут достаньте тесто из холодильника, отделите от него две трети и раскатайте в тонкий круглый блин между двумя листами пергамента. Это очень удобно! Во-первых, вам не потребуется мука, чтобы присыпать стол, во-вторых, вы не порвете корж, когда будете переносить тонкий пласт на

сковороду.

В круглой форме или в сковороде без ручки разложите корж так, чтобы получились небольшие бортики. Проткните тесто вилкой, чтобы оно в процессе выпекания не вставало на дыбы. Внутрь пирога положите яблочную начинку, предварительно перемешав ее.

Осталось раскатать в круглый корж оставшуюся часть теста, накрыть пирог, защипнуть края и сделать на «крышке» несколько надрезов ножом (проколы вилкой нам не помогут, яблоки сильно парят и вспучивают тесто). Выпекайте пирог на средней полке духовки примерно 40 минут при температуре 180 градусов. Если хотите, чтобы пирог был совсем хрустящий, увеличьте температуру до 200 градусов, но следите, чтобы он не подгорел! Американцы любят есть пирог прямо из духовки, поливая его кленовым сиропом, медом, либо выкладывая на горячий десерт холодное мороженое.

Латиноамериканская кухня

Профиль латиноамериканской кухни ярок, ароматен и жгуч. Если бы у туристов спросили, как можно коротко, двумя словами охарактеризовать кухню любой страны этого региона (хоть Мексики, хоть Бразилии, хоть Колумбии или Эквадора), то, при всей их непохожести, самыми популярными ответами были бы: «Очень остро, много кукурузы, много фруктов». В этой связи нашим хозяйкам достаточно сложно внедрить такой стиль питания в собственной семье, хотя позаимствовать отдельные блюда можно и нужно! В отличие от своих северных соседей,

жители Латинской Америки предпочитают исключительно домашнюю кулинарию, используя в ней лишь отдельные покупные компоненты (скажем, лепешки-тортильи). Завтраки в этих странах на удивление скудны и однообразны, возможно потому, что большая часть населения начинает работать довольно рано. Как правило, завтрак состоит из большой чашки кофе, большой кружки сока или тростникового напитка, домашней булки и (редко) каши или яиц. А вот второй завтрак, который начинается в 11–12 часов дня, можно считать полноценным обедом. Хозяйки подают холодные похлебки и супы, разнообразные салаты (часто это просто сочетание трав, лука и острого перца с растительным маслом и соком лайма), готовят густые соусы и рагу из бобовых с мясом или птицей. Рыбу чаще всего запекают в духовке, жарят на сковороде или на гриле. Вы можете встретить в меню одного обеда и бобы, и рис, и кукурузу, и картофель. Для Латинской Америки это норма. А вот десертов как таковых там маловато. Обычно десертами называют фруктовые салаты или блинчики с медом или джемом.

Обед (или, точнее, ужин по времени суток) – самое любимое и полнокровное время для жителей Латинской Америки. Ужин начинается с заходом солнца, то есть примерно в 18.00, его отличает большое количество мяса, рыбы (в тех семьях, которые могут себе это позволить). При этом мясо и рыба – самодостаточны. Они не требуют ни гарниров, ни салатов, ни даже каких-то иных дополнений. Зачастую соседи собираются в небольших трактирах, а в деревнях просто у кого-то во дворе, где им предлагают запеченные на вертеле или на гриле мясо и птицу, и шумная трапеза, с обязательным употреблением алкоголя – рома, текилы или пива – может длиться не один час. Но плотная пища, обильное ее количество, темпераментные разговоры, жаркие споры, танцы, перекуры на свежем воздухе нивелируют алкоголь. Поэтому, насколько мы могли убедиться в этом сами, среднестатистический латиноамериканец выпивает за ужином совсем небольшое количество спиртного. Оно для него просто такая же приправа, как перец чили, не более… Да, кстати, до полуночи никто не засиживается, поэтому даже при очень раннем подъеме все умудряются выспаться.

Типичные продукты

Овощи, фрукты, бобовые: амарант, арахис, какао, киноа, кунжут, маис, орехи пекан, тыквенные семечки, рис, все виды фасоли, баклажаны, брокколи, кактусы, листовая капуста (кале),

кукуруза, лук, мангольд (листовая свекла), помидоры, репа, салат-латук, сладкий перец, цукини, перец чили, шпинат, картофель, кассава, тыква, цветы тыквы, юкка, мексиканский огурец (чайот), авокадо, айва, ананасы, апельсины, бананы, виноград, гуайява, киви, персики, лаймы, манго, папайя, сливы, тамаринд, плоды хлебного дерева.

Мясо: говядина, козлятина, крольчатина, мясо ламы, мясо морской свинки, свинина, ягнятина.

Рыба и моллюски: кальмары, креветки, лосось, луциан, мидии, морской окунь.

Молочные продукты: сливки, козий сыр, коровий крестьянский сыр, свежий сыр (творог), сыр чиуауа.

Типичные латиноамериканские блюда, рецептами которых мы обязательно поделимся ниже: лепешки тортилья и буррито, фахитас, энчиладас, сальса, гуакомоле, соусы моле, пескадо а-ля веракрузана, севиче и другие…

Некоторые интересные рецепты

Тортилья

Все, кому посчастливилось побывать в Латинской Америке, или, на худой конец, в каком-нибудь мексиканском или бразильском ресторане в Европе или России, знают волшебный вкус знаменитой лепешки – тортильи. Для ученых всего мира до сих пор остается загадкой, почему эту индейскую лепешку местные племена именовали «пит-а», почти как арабскую «питу» или библейскую «пат»? Неужели первичны были совсем не испанские контакты при открытии Америки? Тем не менее весь мир индейскую пит-у знает под именем «тортилья» (или «омлет» по-испански). Классическая тортилья, конечно же, готовится из кукурузной муки. Именно она придает ей и необыкновенный цвет, и особый привкус, и иные потребительские свойства (скажем, приятную хрупкость при засыхании, которая позволяет использовать тортилью в гарнирах). Но сегодня все чаще тортильи делают из пшеничной муки. Попробуйте оба варианта и решите, что вам подходит больше.

На 10 тортилий для завтрака
Нам понадобятся:
500 г кукурузной или пшеничной муки
2 ч. л. ложки без горки соли
разрыхлитель теста
100 г растительного масла

1 1/2 стакана очень горячей воды

А дальше все просто: в миску всыпаем муку, добавляем соль, разрыхлитель, перемешиваем и добавляем растительное масло. Далее мы смешиваем, растираем муку с маслом руками до получения крупки. Осталось медленно влить, постоянно помешивая тесто, в крупку горячую воду и замесить эластичное, приятное на ощупь тесто.

Сразу же разделите его на 10 небольших шариков, выложите их на доску и накройте толстым полотенцем. Тесто должно 40–50 минут «отдыхать».

Теперь осталось раскатать каждый шарик в тонкий блин примерно 20 сантиметров в диаметре и обжарить его с двух сторон на сухой сковороде. Жарим не более одной минуты с каждой стороны. Вам не нужна пригоревшая лепешка!

Если бы вы были настоящим мексиканцем, точнее, мексиканкой, вы бы сейчас перечислили до 40 «быстрых» начинок для тортильи. Самые распространенные из них – разогретая на сковороде консервированная фасоль, в которую добавлены кольца репчатого лука и кусочки домашнего сыра; кубики помидоров, смешанные с зеленью петрушки, укропа, перьевого лука и кусочками обжаренной курицы; сладкая начинка в виде фруктового салата из меда, банана, клубники и сока лайма… Но, конечно, самые знаменитые тортильи – это основа для буррито. Рецепт одного из вариантов буррито мы приведем ниже.

Буррито. Кесадилья. Чимичанга и другие

В средине 90-х годов прошлого века в московском метрополитене впервые появились длинные трубочки-кулечки с острой ароматной начинкой под названием «буррито». Они сразу пришлись по вкусу москвичам и гостям столицы, хотя классическое буррито напоминали мало. Давайте для начала научимся не готовить, а формировать буррито.

Представьте, что у вас есть две лепешки-тортильи. Представили? Теперь сложите их на столе так, чтобы получилась цифра «8». Сложили? Теперь край верхней лепешки подтяните к середине нижней. У вас по-прежнему на столе фигура, напоминающая восьмерку, но стилизованную. Вот в эту самую «пазуху», где лепешки находят одна на другую, мы и будем класть начинку. Потом мы подогнем в центр (по условной вертикали) длинные края восьмерки, а уже дальше свернем ее конвертом, как обычный фаршированный блин. Принцип понятен? Если нет, то освоите в процессе…

Как печь тортильи, вы уже знаете. Осталось приготовить начинку.

Нам понадобятся:
2 филе грудки молодого цыпленка
3 головки красного лука
3 зубчика чеснока
20 г шампиньонов
2 сладких перца (лучше разноцветных)
1 пучок петрушки
1 стручок перца чили
тертый сыр
растительное масло для жарки
соль по вкусу
кетчуп, майонез и соус табаско для подачи

Все ингредиенты режем на мелкие кубики и начинаем обжаривать на сковороде в том порядке, в каком они названы в рецепте. Сначала на растительном масле минут 5 обжариваем грудку, потом добавляем к ней лук и чеснок, и жарим все вместе еще 3 минуты, затем у нас идут в дело грибы, и мы даем блюду поджариться еще минут 5, ну и, наконец, добавляем сладкий перец и, помешивая, держим начинку для буррито на огне еще около 3 минут. Как видите, все достаточно быстро.

Выключаем огонь, шинкуем зелень, очищаем перец чили от семян и мелко его режем, добавляем к буррито перец и петрушку, перемешиваем. Солим блюдо только сейчас и по вкусу. Если вы не любите слишком острые блюда, обойдитесь без перца чили, заменив его при подаче острым кетчупом или соусом табаско.

Осталось дождаться, пока начинка остынет, сформировать буррито так, как описано выше, выложить на противень или тарелку, посыпать тертым сыром и запечь, соответственно, в духовке или микроволновой печи на максимальной мощности ровно то время, которое потребуется для расплавления сыра.

При подаче вы можете предложить гостям классические кетчуп, майонез или табаско.

Ну а в следующий раз, немножко освоившись в мексиканской и латиноамериканской кухнях, вы соорудите буррито с какой-то иной начинкой, с тем, что больше всего любят у вас дома. Поверьте, в любом случае будет вкусно!

Однако в названии рецепта присутствуют еще два загадочных слова – кесадилья и чимичанга. Почему? Мы недаром начали с

формы сворачивания буррито. И кесадилья, и чимичанга – это те же буррито, но сложенные особым образом. Кесадилью традиционно готовят, сложив лепешку пополам (начинка внутри). Есть у нее и еще одно обязательное требование – сыр. А чимичанга – это наш классический русский блин из тортильи с начинкой из сыра, сложенный по нашим традиционным правилам и точно так же обжаренный на сковороде на сливочном масле!

Фахитас

Техасцы и мексиканцы соревнуются за право «первооткрывателей» фахитас. Хотя на самом деле слово «фахита» у ковбоев и Северной, и Латинской Америки обозначало полоски говядины, которые легендарные пастухи нарезали тонкими ленточками из обрези, высушивали и возили с собой в качестве съестных припасов. Но с течением времени фахитас стало интернациональным блюдом, в котором сегодня может присутствовать все что угодно, если это «что угодно» состоит из трех компонентов: начинки, соуса и лепешки тортильи. Да-да! Снова без этой лепешки никуда! Но отличие фахитас от буррито в том, что в этом блюде не хозяйка, а каждый гость решает для себя сам, как ему «скомпоновать» блюдо. Но мы начнем с классики. С фахитас из говядины.

Нам понадобятся:
500 г говяжьего филе
1.4 стакана растительного масла
1.4 стакана винного уксуса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. молотого острого красного перца
2 зубчика чеснока
1 крупная луковица
1 крупный сладкий перец
1 лайм
домашний сыр
сметана
6–8 тортилий
соль и молотый черный перец по вкусу

Говядину мы на пару часов поместим в морозилку, чтобы мясо подмерзло и легче нарезалось на тоненькие (тоньше, чем на азу) полоски.

Первым делом замаринуйте нарезанную в лапшу говядину.

Смешайте растительное масло, уксус, сахар, орегано, острый перец, соль, перец и пропущенный через пресс чеснок. Мясо должно мариноваться не менее 4–6 часов! После того как время выйдет, шумовкой переложите мясо на бумажные полотенца, чтобы стек сок, а сам маринад проварите минут 5 и перелейте в соусник. Его вы тоже подадите к столу!

Само же мясо быстро обжарьте до румяного цвета на гриле или сковороде, слегка смазанной растительным маслом. Мясо выложите в отдельную миску.

На той же сковороде и тоже с малым количеством масла быстро-быстро, до полуготовности, обжарьте лук, нарезанный полукольцами, и сладкий перец, нарезанный тонкими ломтиками, почти такими же изящными, как наша говядина. Лук и перец выложите в отдельные мисочки. Отдельно подайте натертый на терке домашний сыр (можно просто раскрошить его вилкой), нарезанный тонкими кружочками лайм, поставьте соусник со сметаной и соусник с маринадом.

Лепешки заверните в фольгу и быстро разогрейте в духовке.

После того как все составляющие фахитас будут собраны на одном столе, гости начинают сооружать собственное блюдо, основой которого является лепешка, в которую добавляются в любых пропорциях те ингредиенты и тот соус, которые нравятся больше всего!

Самые распространенные варианты фахитас в Латинской Америке – вегетарианский с гуакамоле, с курицей, с курицей и говядиной, с грибами и фасолью. Из напитков к фахитас можно подать текилу, а также светлое пиво с кружочком лайма.

Чилакилес с курицей

Мексиканцы шутят, что их кухня – это девятьсот вариантов использования тортильи, и только оставшиеся сто рецептов обходятся без этой знаменитой лепешки. И в чем-то они правы. Тортилью едят свежей, едят с мясом, птицей, рыбой, морепродуктами, овощами, фруктами, сырами и соусами, с молоком и медом. Но ее едят и засохшей, практически окаменевшей, превратившейся в сухарь. И не просто едят, а готовят необыкновенно вкусные блюда из этой засохшей «знаменитости»… Вот и чилакилес – популярнейшее блюдо Мексики и всей Латинской Америки – яркий тому пример. По сути, чилакилес – это соус, который различается по цветам (красный, зеленый, белый) и по компонентам, которые оттеняют этот соус (курица, индейка, рыба, креветки, овощи). Но вот засохшая тортилья, которую никогда ни одна хозяйка не

выбросит, – главнейший компонент блюда.

Сегодня мы научимся готовить красный чилакилес с курицей.

Нам понадобятся:

1 куриная грудка

3 стакана воды

лавровый лист и душистый перец по вкусу

1 банка (около 750 г) помидоров, консервированных в своем соку

1 перчик чили

1 крупная луковица

3–4 зубчика чеснока

8 тортилий или засохшие их обломки, примерно 400 г

1 небольшая красная луковица

2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

100 г сыра фета

растительное масло для жарки

соль по вкусу

Традиционно чилакилес хозяйки готовят на завтрак. Поэтому и выбирают те продукты, которые у них остались со вчерашнего обеда (так, например, отварная курица из супа) и те же остатки подсохших лепешек. Но мы будем готовить «с нуля», поэтому для начала отварите куриную грудку в трех стаканах воды, добавив соль и любимые специи, вроде лаврового листа и душистого перца.

Пока курица будет вариться, откройте банку консервированных томатов и вылейте ее содержимое в блендер. Туда же отправьте и очищенный от плодоножки перчик чили, крупно нарезанную луковицу, очищенные зубчики чеснока. Пару раз нажмите кнопку «старт». Нам не нужна гомогенная масса, мы хотим получить довольно грубое пюре. Мексиканки все делают вручную, обходясь обычной толкушкой для пюре и острым ножом.

Если у вас нет засохших кусочков тортилий, вам придется превратить в них свежие тортильи. Разрежьте их на полоски, затем еще пополам, разогрейте в сковороде растительное масло (его должно быть много, как для фритюра) и обжарьте кусочки тортильи до румяного, хрустящего состояния. Только не забудьте выкладывать «чипсы» на бумажные полотенца, чтобы впитались излишки масла.

В другую сковороду влейте соус из томатов с луком и чесноком из блендера и с небольшим количеством растительного масла, помешивая, проварите около 15 минут. Как только соус начнет густеть и изменять цвет, влейте в него стакан или полтора

бульона, в котором варилась курица. После добавления бульона уваривайте соус еще около 15 минут, пока он снова не загустеет.

А в это время разрежьте на небольшие кусочки куриную грудку (мексиканки рвут ее руками или разделывают небрежно двумя вилками), нарежьте крупными кольцами красную луковицу. Как только соус станет достаточно густым (он должен прилипать к ложке), добавьте в него курицу, кольца лука и чипсы из поджаренной тортильи. Подержите сковороду на огне ровно 30 секунд, перемешайте все и выключайте огонь.

Осталось только разложить блюдо по глубоким тарелкам, размять вилкой фету, нарубить кинзу и украсить ароматное блюдо травой и сыром. Любимый мексиканцами завтрак готов!

Севиче

Севиче считается перуанским блюдом. Но каждая из латиноамериканских стран претендует на право называться родиной того или иного вида севиче. Так, севиче миксто появилось в Эквадоре, устричный севиче – в Венесуэле, севиче из креветок любят в Бразилии. Но давайте разберемся, что же такое севиче в принципе? Это латиноамериканский стиль денатурации рыбного белка и белка морепродуктов в кислой среде. А если говорить проще, то это способ маринования сырой рыбы и морепродуктов в соке лайма или лимона. Самый яркий аромат, колорит и вкус, пожалуй, у эквадорского севиче миксто, вот его рецепт мы и будем осваивать. Только оговоримся сразу, что будем делать севиче праздничный, чтобы влюбить вас в это блюдо с первого раза. Поэтому отправляйтесь на рынок за продуктами.

Нам понадобятся:

около 5 видом разной белой морской рыбы, по 1 филе (всего чуть больше 1 кг)

по 200 г кальмаров, мини-осьминогов, мини-каракатиц, мяса мидий и креветок (всего около 1 кг)

5–6 крупных лимонов или 10 лаймов

1 кг помидоров черри

5–6 перцев чили (или просто острых перцев)

1 кг красного или белого лука

1 головка чеснока

1 пучок кинзы

1 пучок укропа

Наше блюдо будет состоять из двух компонентов: собственно севиче и соуса к нему.

Филе рыбы и морепродукты промойте и нарежьте на небольшие куски. Не мельчите, нарезайте рыбу такими кусками, какими обычно подают селедочку в ресторане. Осьминоги, кальмары и каракатицу можете ошпарить двумя литрами кипятка, креветки просто разделать сырыми. Морепродукты режутся в два-три раза мельче, чем рыба.

Откиньте рыбу и морепродукты в дуршлаг, чтобы удалить влагу, переложите их в глубокий салатник и залейте соком, выжатым из всех лимонов или лаймов.

Лук нарежьте тоненькими кольцами или полукольцами, добавляем в салатник, перемешайте все тщательно, накройте крышкой и уберите в холодильник. Поскольку мы живем не у моря и не уверены в свежести нашей рыбы, то лучше, если наш севиче проведет в холодильнике не 3 часа, как принято на родине этого блюда, а всю ночь.

Теперь нам осталось прокрутить через мясорубку помидоры, чеснок, острый перец (семена не убираем), мелко порубить зелень и смешать их, чуть-чуть посолив, в другом салатнике или в соуснике. Ночь этот компонент севиче миксто тоже проведет в холодильнике.

Во время подачи блюда севиче – рыбу с морепродуктами, луком и соком лайма – раскладывают в небольшие салатники или пиалы, а соус оставляют в отдельных соусниках. Подливая к рыбе острую приправу, каждый из гостей сможет сам отрегулировать нужную остроту блюда.

В Латинской Америке севиче подают как закуску. В нашей стране стало модным устраивать севиче-вечеринки, где это блюдо является основным и дополняется гарниром из кукурузы, риса или кукурузных чипсов. Под севиче прекрасно идут и ром, и текила, и обычное светлое пиво.

Уэвос-ранчерос

Если вы думаете, что перепробовали все виды яичницы на свете, значит, вас еще не удивляли уэвос-ранчерос. Да-да! За столь замысловатым названием кроется обычная, хотя и не совсем, яичница. Попробуйте удивить завтра или в ближайшие выходные своих домашних, и у вас сложится стойкое ощущение того, что вы побывали в одной из ярких, колоритных, темпераментных и жгучих стран Латинской Америки.

Нам понадобятся:
2 сочных помидора
1 красный и 1 зеленый сладкий перец

1 красная луковица
2 зубчика чеснока
100 г любой копченой колбасы
1 небольшой пучок петрушки
растительное масло для жарки
2 ч. л. зиры
2 ст. л. томатной пасты
2 яйца
соль по вкусу

Все овощи, колбасу и зелень мелко нарежьте. В небольшом количестве растительного масла обжарьте лук, помидоры и сладкий перец.

Минут через 5–6 добавьте к ним половину общего количества петрушки и томатную пасту, присолите и обжаривайте еще минутки три.

Аккуратно переложите получившийся соус в мисочку, а на той же сковороде, капнув на нее еще чуток растительного масла, обжарьте копченую колбасу с зирой (мексиканцы любят молотую зиру, иногда заменяя ее молотым сушеным кориандром).

Через 3 минутки верните соус на сковороду к колбасе и разбейте сверху два яйца. Жарьте на слабом огне минут 7–10 (накрывать блюдо крышкой или оставлять сковороду открытой, каждая хозяйка решает сама).

Подается уэвос-ранчерос просто на тарелке редко и только в наших или европейских фастфудах. Чаще всего в Латинской Америке на тарелку кладут сначала все ту же тортилью – кукурузную лепешку. Оставшаяся петрушка служит украшением. Попробуйте! Блюдо легкое, яркое и необычное!

Суп «Чили-фасоль»

В каждой латиноамериканской стране у этого знаменитого супа свое название. Однако ингредиенты практически везде одинаковы и неизменны. Это фасоль, обязательно красная, молотый сухой порошок чили и молотый сухой порошок кориандра. И конечно же, это особый порядок приготовления супа. Любители мяса и птицы будут разочарованы – этот суп всегда и исключительно вегетарианский! Экономные мексиканские хозяйки при варке картофеля, моркови, иных овощей никогда не выливают бульон. Советуем и вам прислушаться к их совету! Поэтому, если вам для гарнира потребуются отварные овощи, не спешите избавляться от отвара – мы будем готовить на нем латиноамериканский суп!

Нам понадобятся:
300 г сухой красной фасоли
2 л овощного бульона
1 ч. л. душистого перца
1 ст. л. зиры
1 ст. л. молотого кориандра
растительное масло для жарки
2–3 зубчика чеснока
2 перчика чили
кинза или петрушка для подачи
соль по вкусу

Но для начала замочите в воде на ночь сухую красную фасоль. Утром воду слейте, а фасоль отварите в 2 литрах овощного бульона примерно в течение полутора часов. Выудите из супа шумовкой пиалу фасоли, отлейте пару стаканов бульона, а оставшийся суп хорошенько взбейте блендером в пюре. Пока ничего не солите!

На сухой сковороде в течение пары минут обжаривайте душистый перец и по столовой ложке семян зиры и молотого кориандра, чтобы раскрылся дух специй. Влейте растительное масло, положите нарезанные зубчики чеснока и парочку очищенных от семян и тоже нарезанных стручков перца чили. Жарьте буквально пару минут.

Соедините в одной кастрюле сохраненный бульон, пюре из блендера и содержимое сковороды. Доведите до кипения, но не варите, а только подогрейте! Всыпьте остывшую фасоль, посолите, только теперь, по вкусу, украсьте зеленью кинзы или петрушки и разливайте по тарелкам! Суп получается удивительно ароматным, необычным по консистенции, жгучим и пряным! Ешьте его с удовольствием, тем более что он, как утверждают мексиканские знахари, отлично чистит и укрепляет сосуды!

Пескадо а-ля веракрузана

Это рыбное блюдо считается исконно мексиканским. Однако, благодаря необычному способу приготовления, возможности использовать в рецепте практически любую рыбу и доступности почти всех ингредиентов, пескадо а-ля веракрузана завоевала сердца гурманов по всей Латинской Америке, да и в других странах тоже. Для российских хозяек блюдо напомнит нашу рыбу под маринадом, но выполненную с точностью до наоборот. Заинтригованы? Тогда запасайтесь продуктами.

Нам понадобятся:

1 очень крупная луковица

3 средних помидора

2–3 зубчика чеснока

2 ст. л. оливок без косточек

1 ст. л. каперсов

1 небольшой пучок кинзы

1 маленький перчик чили

1 стакан кипятка

1 килограмм филе морского окуня (сибаса, трески, тилапии, сайды, хека, палтуса), нарезать крупными кусками

1 лайм

растительное масло для жарки

кинза для подачи

соль и перец по вкусу

Для приправы

1 ч. л. сушеного орегано

1 ч. л. молотой сладкой паприки

Ну а теперь начинаем готовить знаменитое мексиканское рыбное блюдо

Надеемся, что у вас дома есть сушеный орегано и сухая молотая сладкая паприка. Из них мы приготовим смесь, которая заменит настоящую мексиканскую приправу тако.

Все ингредиенты, кроме рыбы и лайма, нарежьте очень-очень мелко. И начинайте поэтапно обжаривать в растительном масле, соблюдая очередность: лук, затем чеснок, затем перец чили с приправой тако (орегано с паприкой), еще через минуту помидоры, оливки, каперсы, соль, молотый черный перец. Обжаривайте около 5 минут, влейте стакан кипящей воды и тушите еще около 10 минут.

Осталось вложить в ароматный соус куски нашей рыбы и потомить на среднем огне под крышкой около 10 минут. За 5 минут до готовности выдавить на рыбу сок лайма и посыпать кинзой.

Поверьте, это незамысловатое блюдо, как, впрочем, и все то, что предлагает традиционная латиноамериканская кухня, прочно обоснуется в числе ваших любимчиков, и вы не устанете им радовать не только своих домашних, но и самых взыскательных гостей!

Самые знаменитые соусы: моле поблано, гуакамоле, моле

верде, чили кон кесо, сальса

Латиноамериканскую кухню, как мы уже говорили, отличают всего несколько основополагающих черт: использование кукурузных лепешек почти во всех рецептах, виртуозное и повсеместное применение бобовых, ну и, наконец, особая сочность блюд, которую им придают соусы. Точнее, не соусы, а «моле». В русской кухне нет аналога этому типу приправ, как нет у нас и привычки активного использования даже самых примитивных соусов (майонез в расчет не принимаем, хотя даже с его помощью российские хозяйки умудряются готовить десятки разнообразных блюд). Представляете, как обогатится меню вашей домашней кухни, если вы освоите хотя бы пять основных латиноамериканских моле, которые дадут вам возможность из одной и той же курицы и, скажем, риса или картофеля готовить неисчислимое количество угощений? Не упустите уникальный шанс, и обязательно попробуйте освоить эти рецепты (они, в сущности, просты, хотя и требуют определенного набора продуктов). Кстати, все моле можно готовить впрок, а затем хранить в морозильнике, доставая их по мере надобности.

Итак, начнем.

Моле поблано

Одним из самых любимых, необычных и ярких моле является моле поблано, который, по преданиям, был приготовлен впервые специально для высокопоставленного епископа Падре Поблано монахинями одного из монастырей еще в XVIII веке! Сегодня этот соус используется в лучших ресторанах всего мира, а латиноамериканские хозяйки очень любят подавать с ним отварную птицу с гарниром из отварного риса и молодого зеленого горошка. Для приготовления соуса в наших условиях вам необходимо купить сушеный перец чили (какой найдете, ибо в Мексике, например, используют сразу 5 разных видов чили).

Нам понадобятся:
4 средних помидора
10 сушеных перцев чили
150 г топленого масла
1,5 л куриного бульона
1 белая луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. кунжута
1 ст. л. изюма

1 ст. л. очищенных тыквенных семечек

по 1 полной щепотке тимьяна, майорана, молотого черного перца, молотого кориандра и соли

2 бутончика гвоздики

1 ч. л. молотой корицы

1 ст. л. миндаля

1/2 засохшей тортильи

2 черствых ломтика белого хлеба

1 небольшой банан или 1/2 большого банана

1/2 плитки горького черного шоколада

Первым делом запеките помидоры в духовке при максимальной температуре в течение примерно 10 минут и отделите семена перцев чили от самих перцев (но ничего не выбрасывайте!).

Далее на топленом масле начинайте обжаривать по очереди все ингредиенты. Первыми обжарьте перцы чили без семян, минуты 2–3, затем переложите их в миску, залив стаканом горячего куриного бульона, чтобы они набухли.

За чили следом спассеруйте нарезанные лук и чеснок до прозрачности и тоже переложите в миску. Потом обжарьте кунжут, изюм и тыквенные семечки (изюм должен вздуться и стать похожим на горошины). Затем все на той же сковороде, заменяя одни продукты на другие и добавляя масло, обжарьте все специи, семена перца чили и миндаль. Время обжарки компонентов – по паре минут, чтобы только раскрылся аромат.

Последними обжарьте кусочки тортильи и сухарики черствой белой булки, мелко нарезанный банан (до золотистого цвета) и помидоры.

Через 15–20 минут у вас получится горка обжаренных овощей, орехов, специй. Выложите их в блендер, влейте туда же разбухшие в бульоне перцы чили и тщательно взбейте. Должна получиться довольно густая масса.

Выложите ее в сотейник, добавьте оставшееся топленое масло, поставьте на слабый огонь, присолите и влейте еще немножко куриного бульона, чтобы развести до консистенции жидкой сметаны.

Как только соус начнет закипать, добавьте в него поломанную на кусочки плитку шоколада и варите еще 30 минут на очень слабом огне. Будьте внимательны! Соус может плеваться и пыхтеть, так что постарайтесь не обжечься, пока будете его помешивать!

В результате ваших стараний у вас должен получиться довольно густой, очень ароматный, просто-таки колдовской соус,

вкус которого трудно с чем-то сравнить. Но у вас еще остался куриный бульон! Это так называемый «дозатор». Мексиканки вливают в густую основу моле поблано бульона ровно столько, чтобы соуса хватило на всех, чтобы получился он пластичным и легким, похожим по консистенции на свежий мед.

Если вы не планируете незамедлительно заправить им кусочки отварной курицы, чуть-чуть подогреть и подать к столу, можете перелить соус в пластиковые контейнеры, остудить и заморозить. В праздничные дни вы наверняка удивите гостей!

Моле верде

Этот моле по праву считается одним из самых ярких, необычных, но одновременно и самых сложных в приготовлении. Но мы вам искренне советуем рискнуть и попробовать его приготовить. Если вы осилите моле верде, считайте, что и все остальные кулинарные премудрости вам по плечу!

Начнем с того, что этот соус, пожалуй, единственный из всех, который в Латинской Америке подают к свинине. Благодаря ему пресноватое и жирное свиное мясо приобретает вкус «высокой кухни», поварского шедевра, мечты гурманов. Вдохновились? Тогда за работу!

Нам понадобятся:

1 стакан очищенных сырых тыквенных семечек
2 ст. л. кунжута
2 крупные луковицы
4 зубчика чеснока
5 зеленых острых перцев (в идеале чили серрано)
100 г сливочного масла
1 ч. л. молотого тмина
1 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. молотой корицы
1/2 ч. л. молотой гвоздики
1 л или чуть больше куриного бульона
4 ст. л. оливкового масла
10 мелких зеленых помидоров (если у вас продают физалис, то тогда 20 плодов физалиса)
1 пучок кинзы
1 пучок петрушки
1 большой пучок шпината или 1 упаковка замороженного шпината
1 лавровый лист
1 ч. л. соли

2 сушеных перчика чили (опционно)

В духовке подсушите до золотого цвета и яркого аромата тыквенные семечки и кунжут. Нарежьте лук, чеснок и перцы максимально мелко и обжарьте их на сливочном масле на сковороде в течение 7–9 минут. Поместите содержимое сковороды и семечки с кунжутом в блендер.

На ту же сковороду добавьте еще немного сливочного масла и всыпьте на пару минут все молотые специи (тмин, черный перец, корицу, поломанный сухой чили и гвоздику) и тоже переложите их в блендер. Влейте за ними стакан теплого куриного бульона и измельчите все блендером до полной однородности.

На сковороде в смеси оливкового и сливочного масла обжарьте мелко нарубленные зеленые помидоры или физалис, влейте немного бульона, потушите минут 10, перелейте содержимое в блендер, добавьте туда же нарезанные кинзу, петрушку и шпинат и снова хорошенько взбейте.

Перелейте содержимое блендера в сотейник, добавьте куриный бульон – столько, чтобы соус казался чуть-чуть жидковатым, положите лавровый лист и тушите на медленном огне 30–40 минут, помешивая, добиваясь красивого уваривания, аромата и цвета (он может варьироваться от фисташкового до зеленоватого). Уверяем вас, вы не пропустите тот момент, когда соус будет готов. В нужное время он даже чисто визуально покажется вам идеальным. Выключайте огонь, посолите и наслаждайтесь изысканным вкусом.

Если вы хотите использовать соус сразу, то положите в него примерно 500–700 граммов обжаренных кусочков свинины, а затем подавайте с картофельным пюре и зеленым горошком. Или отлейте часть соуса в соусник, а остальной заморозьте. Он прекрасно хранится в течение 12 месяцев, не теряя при этом вкусовых свойств!

Моле чили кон кесо

Этот сырный моле считается одним из самых простых в плане приготовления и одним из самых вкусных не только в Латинской Америке, но и во всем мире. Ничего общего с сырными соусами, продающимися в наших супермаркетах, он не имеет. Вы легко убедитесь в этом сами, приготовив его хотя бы раз в жизни и оценив и сытность блюда, и его универсальность, и изысканный вкус, и непередаваемый аромат.

Нам понадобятся:
1 крупный помидор
1 крупная луковица
1 стручок свежего зеленого перца чили
4 ст. л. оливкового масла
0,5 л + 1/2 стакана молока
200 г сыра чеддер

1 неполная ст. л. кукурузного крахмала
1/4 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотого не слишком острого перца чили
70 г сливочного масла

Готовим блюдо сразу в сковороде и в сотейнике. Мелко нарежьте помидор, лук и свежий перец чили и обжарьте их в сковороде на оливковом масле до полного размягчения и вкусного аромата. Готовые овощи измельчите блендером.

В сотейнике доведите до кипения половину литра молока и всыпьте в него предварительно натертый сыр и кусочек сливочного масла. Как только сыр расплавится, добавьте в сотейник содержимое блендерной чаши и продолжайте варить, помешивая, еще около 5 минут.

В половине стакана молока размешайте кукурузный крахмал, соль и сухой перец чили, влейте в кипящий соус и дайте покипеть еще пару минут до загустения.

Снимите готовый соус с плиты, перелейте в соусник или среднюю пиалу и подавайте к столу. Это прекрасный соус для завтрака (обычный хлеб с ним даже дети воспринимают как деликатес), это нежный соус для умягчения сухой куриной грудки. Он отлично сочетается с отварным картофелем, с отварной рыбой, с мясом гриль и с котлетами из птицы.

Гуакамоле

В Латинской Америке существует множество рецептов и вариантов приготовления гуакамоле – с луком, сладким перцем, томатами, зеленью, чесноком, оливковым маслом, сметаной и даже (веяние Северной Америки и Европы) с майонезом. Но основа у них всегда одна – пюре из мякоти авокадо с добавлением соли и сока лайма или лимона. Собственно, «гуакамоле» и переводится с языка ацтеков как «сосуд для моле из авокадо». Как мы помним, моле, точнее «molli» – на ацтекском означает «соус».

Сегодня мы вам расскажем об основных принципах приготовления гуакамоле на примере одного из самых распространенных его видов – пастушьего гуакамоле.

Нам понадобятся:
1 крупное или 2 небольших авокадо
150 г мягкого домашнего сыра (лучше козьего, но можно взять овечий или коровий)
2 зубчика чеснока

2 ст. л. очищенных фисташек
1/2 ч. л. сушеного молотого перца чили
5–6 веточек свежей кинзы
1 лимон или лучше 2 лайма

Самая трудоемкая часть процесса для современной хозяйки – разрезать авокадо вдоль, разделить половинки, удалить косточку и ложкой выскрести и переложить мякоть в блендер. Туда же отправятся и все остальные ингредиенты, кроме лимона или лайма. Цитрусы просто разрежьте на половинки и выдавите сок. Дальше все просто – за одну минуту умный блендер превратит ваши продукты в нежное пюре, которое и будет именоваться гуакамоле. Если же вы захотите все сделать по старинке, то разомните мякоть авокадо и сыр вилкой, фисташки растолките в ступке, кинзу и чеснок мелко-мелко посеките тяжелым ножом так, чтобы продукты дали сок. Ну, а затем все сдобрите чили, заправьте соком лайма и порадуйте родных прекрасным соусом, который отлично сочетается с любым хлебом, лепешками, лавашом, подходит к любым мясным блюдам (ромштексам, бифштексам, ростбифу, натуральным котлетам, каре ягненка) и к отварной или обжаренной птице.

Сальса

Сальса – единственный из перечисленных выше соусов, который в Латинской Америке, да и во всем мире, стоит особняком, не претендуя на лавры соусов моле. Скорее уж само слово «сальса» стало нарицательным, и этим термином сегодня именуют все соусы, которые содержат три базовых компонента – помидоры, перец чили и кинзу. Но мы будем готовить классическую сальсу.

Нам понадобятся:
2 крупных и сочных помидора
1 красная луковица
2–3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок кинзы
1 стручок перца чили (но обязательно жгучего)
1 ст. л. любого ароматного растительного масла (кунжутного, миндального, орехового и т. л.)
сок 1 лайма

Для приготовления настоящей сальсы никогда не пользуйтесь блендером! И не слушайте тех, кто рекомендует просто ошпарить

помидоры, чтобы снять с них кожицу! Ваши томаты должны покипеть, повариться не менее 3 минут, чтобы овощи изменили вкус с сырого, свежего, на чуть иной, пикантный. Только потом снимите помидорную кожицу и мелко-мелко изрубите томаты тяжелым ножом (сок с разделочной доски сливайте в салатник вместе с томатными кубиками).

Лук покрошите так же мелко, а затем дополнительно чуть растолките его в ступке пестиком. Чеснок пропустите через пресс. Из перца чили, убедившись, что он реально жгучий, а не тепличный, изображающий из себя мексиканского забияку, удалите семена и искрошите максимально мелко. Нарубите кинзу и тоже продавите ее в ступке.

Осталось смешать в салатнике все ингредиенты, выжать в сальсу сок лайма и чуть смягчить вкус ложечкой растительного масла. Щепотка соли, пара часов «отдыха» в холодильнике, и ароматный, пикантный, очень вкусный соус готов! В российских ресторанах сальсу полюбили подавать к шашлыкам, но на самом деле с этим соусом любое блюдо покажется значительно вкуснее!

Китайская кухня

Выделяя типичные блюда китайской кухни, мы все-таки должны помнить, что жители Поднебесной очень четко подразделяют внутреннюю кухню на 4 принципиальных региона; пекинскую, кантонскую, шанхайскую и кухню внутреннего Китая – сычуаньскую, В целом же, при всех отличиях, китайскую кухню вообще отличает сильное творческое начало, утонченность и оригинальность. Даже самое простое блюдо, тот же отварной рис, китайцы умудряются подавать в бесчисленном количестве вариантов, используя простые, но всегда яркие во вкусовом выражении, запоминающиеся приправы и соусы. Самыми

знаменитыми блюдами Китая считаются утка по-пекински, пельмени, пирожки, мясное или рыбное фондю, сладкая выпечка с традиционным чаепитием.

Обобщает все китайские кухни то, что блюда стараются подать в стилистике «дяньсинъ» – для души, не переваривая их, часто даже не доводя до кипения, не пережаривая и не перетушивая. Это нужно для того, чтобы сохранить изначальный вкус продукта. Зато именно в Китае наиболее распространен непопулярный у нас способ ферментирования продуктов, который и придает большинству соусов совсем непривычный для европейца, но незабываемый вкус и аромат. Если вы решитесь применить китайскую стилистику для домашней кулинарии, то вам нужно освоить как минимум три вида приготовления блюд.

Первая техника – «красная кухня». Методика заключается в приготовлении любых белков – мяса, птицы, рыбы, бобовых – в равной смеси соевого соуса и воды. Блюда приобретают узнаваемый красноватый цвет и неповторимый вкус. Вторая техника – «бархат», она также характерна для всех регионов и заключается в обваливании крупных и средних кусков любого продукта в смеси рисового вина, соли, яичного белка и рисового крахмала. Эта панировка очень нежна, она при обжаривании обеспечивает блюду ароматную хрустящую корочку и прекрасно впитывает любой соус, не оставляя его на тарелке. Третья техника – «лакировка» – тоже знакома многим по китайским ресторанам. Кусочки мяса, птицы, рыбы и некоторых овощей несколько раз обмакивают в смесь соевого соуса, меда, сиропа и расплавленного сахара, подсушивая в промежутках, чтобы при обжарке добиться блестящей, глянцевой и хрустящей корочки с неповторимым сладковатым привкусом.

Ну и пару слов о китайской домашней кулинарии. В ней нет традиционного разбиения на завтраки, обеды и ужины. Есть один прием пищи, два или три (в тех семьях, что побогаче). Трапеза состоит из основы, – это рис, или лапша, или тесто, сваренные на пару, – которой готовится много. Дополнений, иногда до 5–10 видов, готовится в совокупности столько же, сколько основы, то есть понемногу. Чуть-чуть мяса, чуть-чуть рыбы, чуток овощей. Все они выставляются на стол одновременно с основой, и любой человек решает сам, что и в какой последовательности он будет есть. Супы по-китайски (в нашем понимании) – это просто бульоны или отвары, в которые также каждый сам кладет то, что ему по вкусу, – лапшу, мясо или зелень.

Особого внимания заслуживает праздничная трапеза. Она везде следует неписаным правилам и состоит минимум из 13–14 перемен блюд. Начинается пир с холодных блюд и закусок. Запивают их только безалкогольными напитками или водой. После

этого подают блюда, которые отличает уже более яркий вкус, термическая обработка, и которые отлично подходят для употребления алкоголя с обязательным произношением цветистых тостов. После этого наступает черед «да цай» – главных блюд, при этом мясо, птица или рыба подаются, как правило, целиком. После да цая наступает черед риса и тех блюд, которые очищают язык и подготавливают человека к продолжению трапезы. Наконец, приходит черед супов, изделий из теста и соевого творога. Сладости и чаепитие завершают торжественное мероприятие.

Типичные продукты:

Зерновые: рис, кукуруза, пшеница, пшено, сорго, ячмень.

Основные приправы: соевый соус, имбирь, зеленый лук, чеснок.

Специи и бульоны для варки: «утиный» соус, соленая черная фасоль, рисовый уксус, кунжутная паста, острая бобовая паста, паста из ферментированных бобов, чили, рисовое вино, солено-сладкий соус, сливовый соус, соус хойсин, устричный соус.

Фрукты, овощи, бобовые: бамбуковые ростки, водоросли разных видов, водяной кресс, водяные каштаны, грибы, зелень горчицы, капуста, картофель, брокколи, корни и семена лотоса, листья хризантемы, лук, луковицы тигровой лилии, морковь, пекинская капуста, дайкон, ростки бобовых, сладкий картофель, сушеная цедра, сушеные древесные грибы, черные грибы, тыква, фасоль, шпинат.

Источники белка (китайцы не делят продукты на мясо, птицу, рыбу, называя все просто белками): дичь (броненосцы, журавли, олени, зайцы, куропатки, еноты, перепела, косули, черепахи, утки). Морепродукты: двустворчатые, крабы, лобстеры, морские раки, устрицы, морские гребешки, креветки, кальмары, каракатицы. Мясо (прежде всего внутренние органы животных): свинина, говядина, ягнятина, баранина. Пресноводная (исключительно!) рыба: карп, сом, окунь, форель, семга, шэд. Птица: голуби, гуси, утки, молодые цыплята. Соевые бобы: творог тофу, бобовое молоко, бобовые соусы, бобовые ростки, пасты из ферментированных бобов.

Подсластители: коричневый и кусковой сахар.

Некоторые интересные рецепты

Свинина по-китайски в кисло-сладком соусе

Мы уверены, что это замечательное блюдо каждый пробовал в жизни хотя бы однажды, даже если он ни разу не бывал в Китае. «Китайские» рестораны, фастфуды китайской еды с доставкой на дом очень популярны в России, да и в любой стране мира. И конечно, самое заказываемое в них блюдо как раз то, о котором сейчас пойдет речь. Но если бы вы знали, насколько легко и приятно его готовить, то, освоив один раз, баловали бы домашних этим китайским угощением довольно часто. Начнем с того, что купленная вами впрок свинина может храниться в маринаде, который используется для этого блюда, почти месяц даже без морозильника. Но готовить ее сразу всю вовсе не обязательно. Запоминайте пропорции, а потом пересчитайте их на нужное количество свинины, если решите замариновать ее про запас.

Нам понадобятся:
500 г свинины
500 мл растительного масла без запаха
1 белая или красная луковица
1 морковь
2 сладких перца (лучше разноцветных)
200 г консервированных или свежих ананасов
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сахара
1 ч. л. молотого сушеного имбиря
около 500 мл воды
сок лимона (по желанию)
перец чили (по желанию)
1 ст. л. крахмала
Для маринада
5 см свежего корня имбиря
100 г соевого соуса
Для кляра
1 яичный белок
1 кофейная чашка воды
2 ст. л. крахмала

Сначала замаринуйте свинину. Имбирь натрите на терке (при этом жилистые волокна в маринад не попадут, оставаясь у вас в руках) и залейте его соевым соусом. Свинину нарежьте на тонкие квадратики или прямоугольники размером в половину спичечного коробка и толщиной примерно 5 мм. Опустите свинину в маринад и уберите в холодильник. Жарить мы можно уже через час, но, повторимся, излишки могут храниться в маринаде в холодильнике до одного месяца!

Приготовьте крахмальный кляр. Для этого смешайте белок яйца с кофейной чашкой воды и крахмалом. Получится кляр консистенции жидкой сметаны. Если он густоват, влейте еще чуть-чуть воды.

Отжатую от маринада свинину отправьте в кляр и тщательно перемешайте, лучше рукой, чтобы каждый лепесток свинины получил свою порцию кляра.

В глубокой сковороде разогрейте до появления дымка растительное масло и обжарьте свинину во фритюре небольшими порциями. Время обжарки одной порции на сковороде – примерно 8 минут. Шумовкой перекладывайте свинину в тарелку на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.

Когда вся свинина будет обжарена, нарежьте крупными кубиками примерно 1Ч1 см лук, морковь, сладкий перец и ананас. Слейте из сковороды практически все масло и быстро, в течение 5–7 минут, обжаривайте овощи, постоянно помешивая.

Через 5 минут обжаривания добавьте томатную пасту, сахар, имбирь и воду. Перемешайте, доведите до кипения и по желанию добавьте сок лимона и мелко нарезанный перец чили, очищенный от семян.

Разведите в небольшом количестве воды столовую ложку крахмала, влейте в соус, дождитесь получения ароматного глянцево блестящего «киселя» и опустите в соус обжаренную свинину. Прогрейте все вместе пару минут и подавайте удивительно вкусное блюдо на стол.

Безусловно, лучшим гарниром для всего этого великолепия послужит отварной рис.

Мапо Доуфу

В Китае ходит легенда, что жил во времена правления императора Гуан-Сюя в городе Чэнду – административном центре провинции Сычуань – человек по фамилии Вэнь, хозяин лавки солений. И была у него дочь – Вэнь Цяоцяо. Все лицо у девушки было в оспинках, однако замуж она все же вышла. Но спустя 10 лет муж ее погиб во время несчастного случая. Осталась Цяоцяо с младшей сестрой мужа. Что делать, чем кормиться? Приятели мужа и соседи каждый день приносили им немного риса да горько-соленых овощей. Между тем у соседей слева была мясная лавка, они торговали бараниной, а соседи справа делали на продажу «доуфу» (соевый творог). Цяоцяо с золовкой как-то взяли у соседей немного баранины и доуфу. Цяоцяо порубила баранину мелко-мелко, да и потушила ее с соевым творогом. Блюдо получилось очень острое, но соседи попробовали и сказали, что

невероятно вкусно. Женщины обрадовались и открыли у себя на дому харчевню, вывеску сделали, а на ней баранина и доуфу изображены, чтобы люди знали, какое коронное блюдо здесь подают. Еда недорогая, сытная, полезная… Цяоцяо так второй раз замуж и не вышла, и до самой смерти готовила соевый творог по своему рецепту. Когда ее не стало, люди в ее честь дали этому блюду название «Мапо Доуфу» – «Соевый творог по рецепту рябой тетушки», оно и по сей день популярно во многих ресторанах мира. Есть и более прозаичная расшифровка названия Мапо Доуфу: «Ма» (острый, покалывающий нёбо) и «Па» (бабушка), то есть «острое блюдо от бабушки»…

Дома, в России, мы тоже постараемся его приготовить. Самым сложным для жителей небольших городков и деревень будет найти соевый творог тофу. Но если этот продукт вам встретится, обязательно вспомните о знаменитом китайском рецепте!

Нам понадобятся:
150 г свинины или баранины
1 ст. л. темного соевого соуса
немного кунжутного масла
1 ч. л. водки или саке (по желанию)
400 г тофу
1 ст. л. без горки рубленого лука-порея (белой части)
1 ст. л. без горки толченого чеснока
1 ст. л. без горки молотого имбиря
1 ч. л. сычуаньского острого перца
1/2 ст. л. острой бобовой пасты (тобанджана)
1 стакан куриного бульона
1 ч. л. крахмала, разведенного в 2 ст. л. воды
любое растительное масло для жарки

Первым делом мелко-мелко нарубите мясо и замаринуйте его в соевом соусе и кунжутном масле. Можно добавить в маринад чайную ложку водки или саке, но это по желанию. Через 30 минут шумовкой достаньте мясо из маринада и обжарьте до темно-коричневого цвета в глубокой сковороде (лучше в воке, конечно). Обжаренное мясо достаньте шумовкой и выложите на салфетку чтобы убрать излишки жира.

В сковороде обжарьте сычуаньский перец, тоже извлеките его и измельчите. В то же самое растительное масло выложите лук-порей, чеснок, бобовую пасту и имбирь и прожарить буквально несколько секунд. Влейте куриный бульон и маринад, оставшийся от мяса. Сыр тофу нарежьте кубиками примерно по 2 см и положите в сковороду вместе с мясом и перцем. Тушите минут

пять, не слишком усердно помешивая, чтобы сыр не развалился. Через пять минут влейте крахмальную воду, доведите до кипения и выключите огонь.

Это самодостаточное блюдо, и подают его без гарнира, хотя, как мы помним, рис на китайском столе всегда присутствует и заменяет хлеб. Украсить «Мапо Доуфу» можно перьями зеленого лука.

Юйсян Жоусы

Это весьма интересное блюдо, которое переводится как «мясо с ароматом рыбы», мы добавили к списку самых знаменитых рецептов китайской кухни по очень простой причине: оно единственное, что неожиданно пришло с обычной домашней кухни в рестораны, да так и обосновалось там. Согласитесь, если миллионы простых семей что-то полюбили и оценили, то прислушаться к их мнению стоит и профессионалам.

На самом деле никакого «аромата рыбы» не существует. Просто в провинции Сычуань, откуда, собственно, это блюдо и распространилось по всему Китаю и миру, для приготовления мяса (дорогого удовольствия) по привычке использовали те же специи, что и для приготовления рыбы. Вот и весь секрет. Но секрет названия, а не вкуса, ибо вкус у блюда действительно божественный. Мы традиционно будем стараться использовать те продукты, которые можно отыскать в наших магазинах. Грибы муэр (черные древесные) мы заменим на вешенки, побеги бамбука – на стебель сельдерея, а все остальное попытаемся найти дома.

Нам понадобятся:
300 г нежирной свинины
1 ст. л. хереса
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. воды
1 ст. л. крахмала
1 небольшая морковь
горсть вешенок
1/2 стебля сельдерея
1 см корня имбиря
2–3 зубчика чеснока
несколько перьев зеленого лука
растительное масло для жарки
2 ч. л. кунжутного или другого орехового масла
отварной рис для подачи

кинза и зеленый лук для украшения

Для соуса

1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
1 ч. л. крахмала
3 ст. л. куриного бульона или воды

Итак, нам нужно для начала замариновать постную свинину. Для этого мы нарежем ее тоненькими ломтиками, а затем и соломкой (соломку нарезаем поперек волокон). В миске смешаем по ложке хереса, соевого соуса, воды и крахмала. Погрузим в маринад мясо и начнем заниматься овощами и соусом.

Морковь, горсть вешенок, половину стебля сельдерея, корень имбиря и зубчики чеснока нарежем очень мелкой соломкой, а несколько луковых перьев просто нарежем наискосок. Вешенки на 30 минут зальем крутым кипятком.

Для соуса возьмем по ложке бальзамического уксуса, соевого соуса и сахара, добавим к ним ложечку крахмала и куриный бульон или воду.

Теперь переходим к процессу готовки. Все собрано, а он будет происходить достаточно быстро.

Пока разогревается наш вок или большая глубокая сковорода, откинем в дуршлаг вешенки и подготовим растительное масло. Масло можно брать любое, но для пикантности в него неплохо добавить пару чайных ложечек кунжутного или иного орехового масла.

Когда масло на сковороде задымиться, мы очень быстро обжарим на нем мясо. Мясо выкладываем все сразу, а жарим, помешивая, ровно до той минуты, когда кусочки свинины разлепятся и отделятся друг от друга. Когда это произойдет, мы лопаткой отодвинем мясо к краям сковороды, а в центр выложим овощи и грибы. Жарим буквально пару минут, чтобы овощи просто прогрелись. Теперь смешиваем овощи с мясом, ждем еще 30 секунд и вливаем в сковороду соус. Доводим соус с остальными ингредиентами до кипения и выключаем огонь. Все, наше блюдо можно подавать к столу.

Традиционным гарниром для него является отварной рис, а украшением – перья зеленого лука и несколько листочков кинзы. Согласитесь: быстро, вкусно, необычно и очень по-домашнему!

Курица «Гунбао»

Удивительно, но в Китае практически каждое блюдо, ставшее популярным давным-давно, завоевавшее признание во всем мире имеет своего автора. Ну, или как минимум легенду о своем происхождении. Так и курица «Гунбао», кстати, распространенная и знаменитая не меньше, чем прославленная утка по-пекински, тоже была создана (по легенде) конкретным человеком. Им был Дин Баочжэнь, губернатор, а позже наместник провинции Шаньдун, живший во времена династии Цин. Этот талантливый высокопоставленный чиновник увлекался еще и кулинарией. Утверждают, что именно он придумал готовить курицу с арахисом, добавив к рецепту свое «сычуаньское» видение яркого и вкусного блюда. «Родной» рецепт, безусловно, прекрасен, но он замечателен еще и тем, что в каждой стране мира, в каждом ресторане, да и в каждой семье умудряются готовить курицу «Гунбао», приспосабливая ее к местным продуктам. Вкус при этом остается превосходным. Вот и мы, если не найдем сычуаньского перца, обойдемся нашим красным острым перцем, а рисовое поварское вино, похожее на разбавленное до 16 градусов саке, заменим нашей разбавленной водкой.

Нам понадобятся:

500 г куриного филе
2 ст. л. кукурузного крахмала
4 ст. л. качественного темного соевого соуса
2 ст. л. разбавленной водки или саке
немного кунжутного масла для аромата
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. сахара, в идеале коричневого
1 стакан жареного арахиса
2–3 см корня имбиря
2 сладких перца
2 зубчика чеснока
1/2 стакана арахисового или другого растительного масла для жарки
сок лайма или лимона для подачи
зелень кинзы или петрушки для украшения

Для приготовления блюда лучше брать мясо куриных бедер, а не грудку, а арахис жарить самим, хорошенько прокаливая орехи.

Куриное филе нарежьте мелкими кубиками и полосками, сложите в глубокую пиалу, засыпьте столовой ложкой крахмала и залейте 2 столовыми ложками соевого соуса и 2 столовыми

ложками разбавленного саке. Маринуйте, перемешав, 30–60 минут.

Оставшийся крахмал и соевый соус смешайте в отдельной чашке, добавьте к ним 3 столовые ложки воды, чуточку кунжутного масла, острый перец и кориандр, сахар, натертые на мелкой терке имбирь и чеснок, перемешайте и оставьте соус настаиваться столько же, сколько будет мариноваться курица.

Далее все просто: разогрейте растительное масло в глубокой и желательно большой сковороде, маленькими порциями начинайте закладывать курицу так, чтобы кусочкам было просторно. Помешивая лопаткой, жарьте каждую партию минут по 5 и перекладывайте в салатник. Когда вся курица будет прожарена, верните ее на сковороду, добавьте нарезанный соломкой сладкий перец и стакан обжаренного арахиса и обжаривайте еще минуты три, тщательно перемешивая.

Теперь добавьте соус, уменьшите огонь и, продолжая активно перемешивать, доведите курицу до карамелизации. Вы не пропустите этот момент! Ваша курица по-китайски станет глянцево блестеть и приобретет красивый темно-золотой цвет. Сразу выключайте огонь, иначе пересушите или сожжете блюдо! Вам осталось попробовать готовую курочку и для соблюдения полной гармонии сбрызнуть ваш восточный шедевр соком лайма или лимона и украсить зеленью.

Интересно оттенят вкус курицы «Гунбао» рис, лапша и любые овощные салаты. Искренне надеемся, что это прекрасное блюдо полюбится вашим родным и станет «завсегдатаем» на ваших домашних и парадных ужинах.

Цзяоцзы

Мы в России искренне считаем пельмени нашим национальным блюдом. Однако историки и археологи единогласно утверждают, что родина пельменей все-таки Китай. Единственное, в чем они расходятся, так это в дате появления на свет этого кулинарного изделия. Одни источники утверждают, что окаменевшие пельмени, найденные при раскопках вместе с прочей кухонной утварью, китайцы готовили уже за 2–3 тысячи лет до нашей эры. Другие уверяют, что «пельмени», известные ныне в Китае как цзяоцзы, значительно моложе, и появились на свет в эпоху «Борющихся Царств», то есть 3–4 столетия до нашей эры. Но вот в чем все историки сходятся единодушно, так это во времени ритуальной привязки приготовления цзяоцзы к празднованию Нового года. Примерно пять или шесть веков назад деньгами в Китае считались слитки из золота и серебра,

выполненные в форме лодочки с горошиной внутри. Нетрудно догадаться, что китайский пельмень, который по своей форме имитирует ту же лодку (полумесяц) с шариком фарша внутри, стал символом богатства и процветания. Кушанье полагалось есть исключительно под Новый год, а количество съеденных пельменей становилось залогом денежной удачи в будущем. Китайцы и сегодня стараются готовить цзяоцзы исключительно в новогодние праздники, хотя для иностранцев это блюдо с удовольствием предложат в любом китайском ресторане круглогодично. Давайте и мы попробуем сделать настоящие цзяоцзы вне зависимости от календаря, тем более что никаких сложностей в приготовлении этих пельменей нет.

Нам понадобятся:
Для теста
2 1/3 стакана просеянной пшеничной муки
500 мл кипятка
Для фарша
1/2 кочана китайской капусты, разрезанного вдоль
1 ч. л. соли + для капусты
350 г свиного фарша
около 1 стакана нарезанного зеленого лука
2 ст. л. измельченного чеснока
1 ст. л. измельченного имбиря
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. меда
1–2 ст. л. крахмала
Для соуса
уксус (лучше бальзамический)
соевый соус

Для начала займемся тестом. В миску всыпьте муку и добавьте к ней пол-литра крутого кипятка, вымешивая тесто деревянной лопаткой. Когда оно чуть остынет в процессе вымешивания, выложите его на стол и продолжайте замешивать еще минут пять, добиваясь эластичности. Если вам покажется, что тесто чуть жидковато и липнет к рукам, добавьте еще чуть-чуть муки. Накройте тесто той миской, в которой вы его замешивали и дайте дозреть минут 30.

В это время можно заняться приготовлением фарша. Капусту нашинкуйте максимально мелко, перетрите с солью, промойте под проточной водой и тщательно отожмите. Свиной фарш

разомните вилкой и смешайте его с капустой и нашинкованным зеленым луком. Все остальные ингредиенты смешайте в миске в виде соуса и добавьте в фарш из капусты, лука и свинины. Если фарш покажется вам жидковатым, то добавьте не одну, а две столовые ложки крахмала.

Тесто раскатайте в длинную колбасу, разрежьте ровно на 50 брусочков. Из каждого брусочка у вас должна получиться тонкая круглая лепешка диаметром примерно 5–7 см (чем тоньше лепешка для цзяоцзы, тем искуснее кулинарка). В центр лепешки выложите фарш и слепите в виде нашего вареника, придавая пельменю форму полумесяца.

Если у вас есть пароварка – чудесно! Цзяоцзы нужно макнуть одним боком в растительное масло, выложить на решетку пароварки, тоже смазанную маслом, маслянистым боком вниз и готовить примерно 25 минут. Если пароварка отсутствует, то варите пельмени в кипятке минут 7–9. Хотя, безусловно, вкус приготовленных на пару и сваренных в воде цзяоцзы будет сильно отличаться.

Подаются пельмени обычно с легким соусом из смеси уксуса (лучше мягкого, бальзамического), соевого соуса и толченого чеснока.

Суп с вонтонами

Мы только что освоили с вами приготовление цзяоцзы – новогодних китайских пельменей-полумесяцев. Теперь рискнем приготовить не менее популярные пельмени-вонтоны, которые распространены в Китае повсеместно, но особенно любимы на юге страны и в Гонконге. Вот уж где вонтоны готовят и жареными, и пареными, и отварными, и во фритюре, с мясными, мясо-рыбными, вегетарианскими и даже десертными начинками. И мы не погрешим против истины, если скажем, что китайцы не представляют своей жизни не только без риса, но и без супа с вонтонами. Именно его вы чаще всего увидите не только в ресторанчиках и кафе, но и у многочисленных уличных торговцев. День, проведенный без этого супа, многие китайские семьи считают прожитым зря. Давайте попробуем приготовить суп с вонтонами по классическому рецепту, а там уж вы включите свою фантазию, или поищите дополнительные варианты в многочисленных рецептурных справочниках.

Нам понадобятся:
тесто, как для цзяоцзы
1 крупная морковь

Для бульона

1 кг куриных окорочков

3 л воды

5 зубчиков чеснока

1 пучок зеленого лука

1 см корня имбиря

соль по вкусу

Для фарша

500 г жирной свинины

200 г креветок

50 мл соевого соуса

2 ст. л. кунжутного масла

2 ст. л. сахара

5 см корня имбиря

около 1 чашки (т. е. наш неполный стакан) нарезанного зеленого лука

1 ч. л. любого жгучего перца

Приготовим бульон. Зальем куриные окорочка холодной водой, доведем до кипения, не снимая пены, и будем варить минут сорок. Далее раздавим зубчики чеснока толкушкой, пучок лука располовиним, отрезав от него белую часть (зелень пойдет для украшения бульона), имбирь нарежем тоненькими кружочками. Уменьшим огонь и оставим бульон млеть, накрыв крышкой, еще на 2 часа.

За это время приготовим заварное тесто (как на цзяоцзы, см. стр. 63), накроем тесто глубокой миской и оставим отдыхать, зреть минут на 30–40.

Нам останется заняться фаршем. Для этого мы мелко-мелко порубим свинину, креветки отварим в подсоленном кипятке минут пять, остудим, очистим и тоже мелко порубим. Соединим свинину с креветками, добавим к ним соевый соус, кунжутное масло, сахар, натертый на мелкой терке корень имбиря, нарезанный зеленый лук и ложечку любого жгучего перца. Если фарш вам покажется суховатым, добавьте к нему пару ложек куриного бульона, но не переборщите: жидкий фарш может заставить тесто «поплыть» в скороварке.

Готовому фаршу тоже даем постоять минут тридцать, чтобы все соки и ароматы смешались. Ну, а далее все просто: тесто раскатываем в жгут, разрезаем на мелкие кусочки, их раскатываем в лепешки, кладем в центр каждой лепешки немного фарша и соединяем края в виде мешочка. Верхушку можно защипнуть, если у вас нет пароварки, или оставить чуть приоткрытой, если будем готовить вонтоны на пару – второй

вариант предпочтительнее.

Теперь нам осталось взять морковь, разрезать ее на тоненькие кружки, кружки разложить в пароварке, а уже на них выложить вонтоны. Пока они будут готовиться (15–20 минут), мы успеем процедить куриный бульон и разлить его в пиалы.

Подавать суп с вонтонами мы будем именно в пиалах, добавляя в бульон достаточное количество готовых вонтонов. Украшаем блюдо нашинкованным зеленым луком.

Кстати, в Китае принято сначала съесть все вонтоны из супа, а только потом выпить бульон, который у китайцев всегда употребляют последним, запивая трапезу. Ну примерно так, как мы запиваем обед компотом… Попробуйте, возможно, и ваша семья станет фанатом этого популярнейшего в мире восточного блюда.

Чоу Мянь

«Мянь» – «лапша» по-китайски – едва ли не самое древнее блюдо Поднебесной. Некоторые ученые утверждают, что ему уже более пяти тысяч лет. И китайцы достигли виртуозного мастерства в приготовлении лапши и особенно в ее нарезке. Так, некоторые повара, готовя традиционную лапшу из муки и воды, умудряются 16 раз растянуть тесто, каждый раз нарезая его на 490 частей так, чтобы в конце у повара оказалось примерно 7777 полосок. У нас это вряд ли получится, зато мы можем рискнуть приготовить необычное тесто для лапши «Чоу Мянь», которой издревле славились не северные провинции Китая, а Гонконг и другие южные провинции. Для тех, кто боится трудностей, мы порекомендуем купить готовую яичную лапшу, тем же, кто хочет рискнуть, откроем секретный способ.

Нам понадобятся:
2 филе куриной грудки
белок 1 яйца
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. крахмала
2 ст. л. воды
растительное масло для жарки
2 средние моркови
2 сладких перца
1 кабачок
1 крупная луковица
около 400 г капусты
1 ст. л. сахара

1 ст. л. соевого соуса
1 неполная ч. л. молотого перца чили или сычуаньского перца
рубленая зелень для подачи
Для лапши
2 1/2 стакана муки
5 яиц
2–3 ст. л. кунжутного масла

Для приготовления классического «Чоу Мянь» в южно-китайском стиле сначала сделаем лапшу. Возьмем два с половиной стакана муки и пять яиц. Взболтаем яйца и начнем всыпать к ним муку, вымешивая тесто. Оно получается очень-очень тугим. Требуется большая физическая сила, чтобы вымесить упругий тугой ком. Поэтому можно позвать на помощь супруга или взрослого сына. Тесто нужно месить не менее двадцати минут, и только тогда, когда оно начнет становиться эластичным, можно добавить к нему кунжутное масло и продолжать вымешивать тесто самостоятельно (маслом просто поливаем стол, вымешиваем, снова поливаем). После этого тесто должно отдохнуть под полотенцем минут сорок, после чего мы будем его раскатывать и нарезать в лапшу привычным способом. Если лапша в первый раз получится не слишком тонкой – не страшно. Просто придется ее подольше варить в подсоленной воде.

Пока же тесто отдыхает, мы возьмем филе куриной грудки, нарежем его мелко, смешаем в миске белок одного яйца, столовую ложку соевого соуса и столовую ложку крахмала, добавим пару столовых ложек воды и замаринуем мелко нарезанное куриное мясо в этой смеси. Нам предстоит его обжарить на растительном масле до появления золотистой хрустящей корочки. Но пока время жарки не пришло, курица спокойно полежит в маринаде минут пятнадцать, а мы пока займемся овощами.

Морковь, сладкий перец, кабачок и капусту мелко шинкуем, лук режем полукольцами. Посыпаем овощи сахаром, поливаем соевым соусом, добавляем перец чили или сычуаньский перец и обжариваем все в глубокой сковороде 5–7 минут. Перекладываем овощи в миску, а на сковороде, долив растительного масла, жарим курицу небольшими порциями, добиваясь хрустящей корочки. Каждую порцию курицы отправляем в миску к овощам. Когда вся курица будет поджарена, возвращаем содержимое миски в сковороду, временно выключаем огонь.

Отвариваем в подсоленном кипятке нашу лапшу. Как только лапша будет готова (на это с момента закипания понадобится

минут 7–10), снова включаем огонь под сковородой, лапшу откидываем в дуршлаг, а затем добавляем к овощам и мясу. Нам нужно аккуратно все перемешать и подогреть, не доводя блюдо до кипения. Теперь можно разложить «Чоу Мянь» по тарелкам, украсить зеленью и приступать к трапезе.

Яичный рулет «Чун Гин»

Для жителей Поднебесной яйцо олицетворяет собой некий духовный символ гармонии и жизни, объединенных под покровительством небес, мужское и женское начало, темную и светлую стороны судьбы. Только в Китае вместо телеграммы о рождении ребенка или привычной нам сегодня эсэмэски до сих пор шлют родственникам корзину с яйцами. Если в корзине нечетное количество яиц, но не меньше девяти, значит, роды прошли хорошо, и на свет появился мальчик. Четное количество яиц, но не меньше восьми, означает появление на свет здоровой девочки. Если яиц одиннадцать или десять, то ребенок очень крупный, что опять-таки символизирует удачу для всего рода. Полученную «телеграмму» родственники должны незамедлительно съесть за ближайшей же трапезой.

Ну, а в Новый год принято готовить еще одно традиционное и волшебное блюдо – яичный «рулет желаний». Сама форма рулета, напоминающая латинскую букву S, символизирует древний жезл Аннурубх, который венчался наконечником в виде гриба бессмертия Линьчжи. Немудрено, что примерно с 200 года до н. э. этот жезл, или скипетр, чье название по первым иероглифам означает «будет, как ты пожелаешь», использовался придворной знатью и духовенством в качестве «волшебной палочки» для ритуальных целей. Тот, к кому он прикоснется, будет жить в достатке, счастье, любви и избежит несчастий. Во времена династии Мин (примерно 7 веков назад) миниатюрные копии этого жезла стали носить в виде талисманов и украшений, а монахи научились готовить особое блюдо – яичный «рулет желаний». Давайте приготовим его и мы, не дожидаясь наступления Нового года.

Нам понадобятся (на 1 рулет):

2 яйца
1 средняя морковь
около 2 см корня имбиря
1 небольшой пучок зеленого лука
2 зубчика чеснока
250 г свиного фарша

2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сливового вина
2 ст. л. кукурузного крахмала
кунжутное масло для смазывания

Для того чтобы волшебство «сработало», обязательно нужно готовить два рулета (а если компания или семья большая, то и больше, но только парное, то есть четное число).

Взбиваем в миске венчиком 2 яйца, раскаляем сковороду, смазываем растительным маслом и выливаем на нее взбитые яйца. На среднем огне выпекаем тонкий яичный блин. Следите, чтобы он хорошо пропекся. Переворачивать не нужно, в конце приготовления вы просто подденете его ножом и переложите на плоскую тарелку остывать.

Теперь натрем на терке морковь и имбирь, мелко нарежем зеленый лук, выдавим через пресс чеснок, смешаем все со свиным фаршем, польем соевым соусом и сливовым вином и замесим в сочное «тесто» с помощью крахмала. Пока блины остывают, а фарш настаивается (примерно 15 минут) включим пароварку либо духовку.

Осталось равномерно намазать яичный блин фаршем и свернуть его особым образом: сворачивать рулет начинаем с двух противоположных концов к середине, получая в результате как бы две колбаски (именно в таком виде на срезе у нас получится нечто, напоминающее лиру).

Теперь кладем рулет на смазанную кунжутным маслом керамическую тарелку швом вниз и отправляем на 15 минут в пароварку или на такое же время в разогретую до 200 градусов духовку. При подаче рулет нарезается на порционные куски.

Когда освоитесь с техникой приготовления рулета, можете смело экспериментировать с начинкой, используя курицу, говядину, баранину, морепродукты, грибы, овощи, водоросли, специи. Неизменными у нас останутся только яичные блины, форма рулета и специи: соевый соус, сливовое вино, имбирь, крахмал и чеснок.

Исполнение желания китайцы гарантируют, ибо проверено веками!

Утка по-пекински

Для очень многих туристов и просто ценителей китайской кухни, вне всякого сомнения, утка по-пекински считается главной кулинарной достопримечательностью страны. Для историков же и для самих китайцев это блюдо является символом иного рода –

оно олицетворяет собой всю многовековую историю Китая. Так, первое упоминание об особом способе жарения утки в глине относится к временам династии Сун (X-XIII века н. э.). Позже, во времена династии Юань (XIII–XIV века н. э.), утку фаршировали бараниной, чтобы адаптировать блюдо к вкусам тогдашних завоевателей страны – монголов. При династии Мин (XIV–XVII века н. э.), во времена расцвета искусств и провозглашения Поднебесной «культурной пуповиной всего мира», утку стали еще и мариновать таким образом, чтобы она была белой, с тонкой кожей и особо нежным мясом.

Сегодня утку по-пекински подают в лучших ресторанах мира, но при особом желании и изрядном терпении вы сможете приготовить это изумительное блюдо и у себя дома. Пожалуй, главным условием создания настоящего кулинарного шедевра станет правильный выбор утки: это должна быть только домашняя, деревенская птица, свободного выпаса и дополнительного откорма зерном, в меру крупная, в меру жирная, без ГМО и уколов стимуляторов роста и антибиотиков. Если вы знаете, где в вашем городе купить такую, – дерзайте. Только помните, что на весь процесс готовки вы потратите почти двое суток. Мы будем готовить утку, чуть изменив и адаптировав к современным российским условиям рецепт, который опубликовал Ху Сыхуэй, императорский медик, в своей профессиональной работе «Важнейшие принципы питания».

Нам понадобятся:
1 деревенская утка
крупная каменная соль
херес или рисовое вино для натирания
2 ст. л. натурального жидкого меда
сливовый соус или соус хойсин для подачи
Для соуса
3–4 см корня имбиря
5 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. жидкого меда
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. молотого острого перца
Для подачи
лепешки из рисовой муки
свежие огурцы
лимонный сок
кунжутное масло
соевый соус
зеленый лук

Итак, приступим. Для начала нам предстоит соорудить довольно интересную конструкцию. Мы должны будем связать у утки ноги, сделав из веревки довольно большую петлю, в которую проденем обычную деревянную скалку. У вас должна получиться эдакая неуклюжая «удочка», на конце которой вверх тормашками будет висеть утиная тушка. Теперь вам предстоит взять широкую кастрюлю, налить в нее воду и поставить на огонь. Как только из кастрюли начнет подниматься пар, берите «удочку» и размещайте утку над паром, не касаясь птицей воды. Вам нужно держать над паром птицу до тех пор, пока ее кожа не побелеет. Это утомительное занятие, но вы можете позвать на помощь супруга, отца, брата или взрослого сына. Они, правда, потом скажут, что именно благодаря им и получилось умопомрачительное блюдо, хотя процесс только-только начинается.

Как только утка изменит цвет кожи, оберните ее полотенцем и тщательно просушите внутри и снаружи. После этого вам нужно натереть утку и внутри и снаружи крупной каменной солью, а спустя 4 часа хорошенько увлажнить хересом или рисовым вином (те, кто не переносит алкоголь, могут использовать рисовый или бальзамический уксус), затем надеть утку на бутылку, заполненную водой, бутылку поставить в глубокую тарелку и всю вертикальную конструкцию отправить в холодильник на 12 часов. Если с птицы будет течь много сока, опустошайте тарелку, чтобы не испачкать холодильник.

После этого утку нужно будет снять с бутылки, взять жидкий мед, снова тщательно натереть птицу снаружи и внутри медом и опять водрузить на бутылку. Еще 12 часов в холодильнике, и птица почти готова. «Почти», потому что осталась еще одна процедура, которую нужно сделать.

Возьмите самый большой шприц или новую аптечную клизму и попробуйте «вдуть» под кожу утке воздух. Китайские кулинарки, которые готовят утку дома, этим нехитрым способом добиваются того, чтобы кожа утки полностью разгладилась, отделилась от мяса и просохла, что в процессе жарки сделает корочку особенно хрустящей.

Теперь, когда со всеми подготовительными процедурами покончено, можно приступить к жарке. Жарить мы будем птицу все на той же бутылке с водой, поставленной в глубокий противень. Но сначала мы натрем на терке корень имбиря, добавим к нему соевый соус, ложку жидкого меда, 2 ложки кунжутного масла и маленькую ложечку сухого молотого острого перца. Тщательно натираем соусом птицу внутри и аккуратно смазываем ее этой же смесью снаружи. Краешки крылышек и

лапок заворачиваем в фольгу, и насаживаем птицу на бутылку.

Духовку разогреваем до 250 градусов, и на 40 минут отправляем туда птицу. Через 40 минут аккуратно достаем утку, снова смазываем птицу соусом (чтобы не обжечься, используйте кисточку). Уменьшаем температуру до 160 градусов и томим птицу еще час. Повторяем процедуру смазывания утки в третий раз, снова увеличив огонь максимально, но выдерживаем птицу теперь всего 10 минут. В результате у нас должна получиться красивая, золотисто-коричневая утка с нежным мясом и хрустящей, глянцевой кожицей. Осталось только нарезать утку на тонкие ломтики (толщина не более 5 мм) и подать к столу.

Подавать мы ее будем на лепешках из рисовой муки (они пекутся так же, как и наши бездрожжевые лепешки из обычной муки, в которую добавляют только воду, соль и 1 яйцо, замешивая крутое тесто и раскатывая его в тонкие блины) и обязательно с салатом из свежих огурцов и зеленого лука.

Салат – самая простая и пикантная точка этой волшебной композиции: огурцы нарезаются тонкой соломкой, сбрызгиваются лимонным соком, кунжутным маслом и капелькой соевого соуса. Перья зеленого лука режутся пополам или на три части и добавляются к огурцам. Специи салата не должны перебить вкус сливового соуса или соуса хойсин, которым вы смажете рисовые лепешки, прежде чем положить на них утку и огурцы. Вот теперь всемирно известное блюдо полностью готово удивлять своим неповторимым вкусом и ваших гостей, да и вас тоже!

Индийская кухня

Индийский стиль кулинарии многие ошибочно считают вегетарианским. На самом деле, вегетарианские блюда характерны для центральной и южной Индии, в остальных же регионах с удовольствием едят и мясо, и рыбу, и птицу. Если уж и говорить о каких-то объединяющих индийскую кухню как таковую вещах, то мы бы выделили два основных момента: огромное количество специй и приправ (смеси приправ именуют «масала») и знаменитое карри, покорившее весь мир, Карри – это не отдельное блюдо и даже не соус, как ошибочно полагают многие. Карри – это способ приготовления блюд в жидком соусе, который призван умягчить, увлажнить сухие или твердые, рассыпчатые компоненты в виде отварных злаковых, бобовых, клубней, овощей и прочего, Карри делятся на четыре вида по цвету, который обусловлен используемыми ингредиентами: красный, желтый, зеленый и белый карри; и на два вида по консистенции: сухой и влажный карри. Влажный карри можно действительно назвать соусом, а вот сухой

карри – это не смесь специй, как опять же ошибочно считают некоторые, а выпаренный до состояния густой пасты влажный карри.

Основу любой трапезы индийской кухни составляет не только и не столько рис, сколько разнообразные бобовые. Бобы называются «дал», В комбинации с крупами (рисом, пшеницей, ячменем) дал позволяет индийским хозяйкам готовить многовариантные сытные белковые основы. Бобы разваривают до состояния пюре, и тогда они становятся основой супов и похлебок, они же служат основой лепешек, их же используют в качестве гарнира и фарша. Рыбу, мясо и птицу в Индии принято оттенять индийскими фруктами, которые в свежем или маринованном (чатни) виде придают блюдам неповторимый колорит. Молочные продукты, например осветленное топленое масло (гхи), сыр (панир), йогурты, пахту и прочие, используют и как приправы, и как отдельное блюдо. Так, например, знаменитая раита – это чистый йогурт с черным перцем и кусочками фруктов, ее любят все жители Индии.

Ну и, конечно же, важнейшим компонентом любой индийской трапезы служат овощи. Их подают всегда и везде. Овощи запекают, тушат, обжаривают, маринуют, растирают в пюре. Их подают самостоятельно или включают в состав многокомпонентных блюд (например, так используют засахаренный лук и томаты). Но популярнее всего классические сочетания овощей, покорившие весь мир, – алу гоби (цветная капуста с картофелем), алу матар (бобы с картофелем), палак панир (шпинат с сыром).

Что касается количества приемов пищи, то все зависит от достатка семьи. Бедняки едят один раз в день, богатые семьи – три или четыре раза. Но не ошибемся, если скажем, что для всех индийцев основной прием пищи – обед, К нему подают хлебные лепешки и блюда из риса и иных круп, их дополняют мясом, птицей, рыбой и карри, обязательно овощными блюдами и сладостями. Торжественная трапеза для индийцев – это не количество перемен блюд, как в Китае, а просто количество. Европеец сказал бы, что основным блюдом праздника служит плов. Но сами индийцы четко подразделяют бирьяни (блюдо из риса басмати, мяса или морепродуктов в сочетании с яркими специями и ароматными овощами) и пулао (плов из риса с овощами, фруктами, орехами, йогуртом, небольшим количеством мяса или морепродуктов и большим количеством специй). Отведать на одном празднике и бирьяни и пулао вам вряд ли посчастливится.

Блюда во время трапезы подают одновременно, как в Китае. Однако решать, что вы будете есть, вам предстоит в самом начале трапезы. Поскольку индийцы едят пальцами правой руки, то

подкладывать себе в ходе трапезы добавку той же рукой считается делом не чистым и не приветствуется, Дижестивом или десертом служит смесь (паан) листьев или орехов бетеля, которые подают вместе с лаймом или фруктовой (лаймовой) водой. Освежив в воде руки, вы затем сможете освежить пааном и рот.

Однако вернемся к общему профилю, или стилю, индийской кухни. Рискнем заявить, что в чистом виде она вряд ли приживется в европейских семьях и на наших кухнях. А вот отдельные блюда ее – запросто!

Типичные продукты:

Зерновые: кукуруза, просо, пшеница, рис, сорго, ячмень.

Основные продукты: бобовые, молочные продукты, овощи, пшеница, рис, специи и приправы (!), фрукты, масала (сухие смеси специй и пасты из них).

Соусы для варки и приправы: ачар (в виде приправы и маринада), горчичное масло, кунжутное масло, кокосовое масло, пачади на основе йогурта, уксус, чатни. Основных приправ насчитывается ровно 28, но комбинаций из них – до 650!

Фрукты и овощи употребляются не только свежими, но зачастую сушеными и маринованными: абрикосы, ананасы, баклажаны, бананы, разнообразные бобы, вишня, гранаты, груши, дыня, горчица (зелень), шпинат, кабачки, капуста, картофель, клубника, кокос, лаймы, листья бетеля, лук, манго, мандарины, морковь, папайя, персики, джекфрут, помидоры, репа, тамаринд, тыква-горлянка, цветная капуста.

Источники белка: нут, фасоль, бобы мунг, мясо буйвола, козлятина, ягнятина, свинина, макрель, окуневые, группер, крабы, лобстеры, мидии, креветки, а также разнообразные орехи: миндаль, кешью, фисташки, грецкие. Часто используются яйца.

Молочные продукты: гхи, йогурт, молоко, пахта, сливки, сыр (ченна, панир).

Подсластители: пальмовый или тростниковый сахар, мед, сладкие фрукты.

Некоторые интересные рецепты

Дал (дхал)

Дал, или дхал – это, пожалуй, самое известное блюдо Индии. Почти миллиард человек ежедневно ест его один, а то и два раза

в сутки. Уверены, что каждый, кто хоть раз побывал в этой стране, непременно пробовал дал – вегетарианский суп-пюре из бобовых. Его едят бедняки, его любят в состоятельных семьях, он незаменим в монашеском меню, его готовят в ашрамах, им угощают и паломников, и посетителей ресторанов с мишленовскими звездами. «Далом» в Индии называют любые бобовые – чечевицу, нут, маш, горох, просто бобы. И коротко говоря, разваренные в пюре бобы в сочетании со специями и составляют основу этого блюда. Но нам показалось интересным поделиться с вами рецептом праздничного дала-бата, то есть супа, который дополнительно «украшен» рисом и овощами.

Теоретически, для иностранца, дал-бат – это не суп, а три разных блюда, которые подают одновременно: рис, дал и тушеные овощи. Каждый соединяет их в своей тарелке в той пропорции, которая ему кажется самой правильной.

Нам понадобятся:

2 стакана риса басмати

4 стакана воды

2 ст. л. растительного масла

овощи, в порядке закладки: морковь, картофель, тыква, редька, цветная капуста, брокколи, свежий или замороженный зеленый горошек, перец чили, кабачки, шпинат, щавель, листья салата

3–4 ст. л. растительного масла

щепотка кумина (зиры)

щепотка зерен горчицы

1 луковица

5 зубчиков чеснока

1 ч. л. порошка карри или гарам масала

1 помидор

2 см корня имбиря

вода и/или кокосовое молоко для тушения (по желанию)

соль и перец по вкусу

1 ст. л. крахмала или муки (при необходимости)

рубленые кинза и зеленый лук для подачи

отварной рис для подачи

Для дала

растительное масло для жарки

щепотка семян горчицы

щепотка зиры

1 луковица

4 зубчика чеснока

1 см корня имбиря

1 ч. л. с горкой гарам масала или порошка карри

1 помидор
1 стакан красной или желтой чечевицы
4 стакана воды
соль и перец по вкусу
1 перчик чили

Рис готовим традиционным способом. В пяти водах промываем рис сорта басмати (обязательно этот сорт!), заливаем крупу холодной водой и добавляем растительное масло. Соль не кладем! Доводим рис до кипения, уменьшаем огонь и варим на среднем огне до полного исчезновения влаги. Выключаем огонь и накрываем кастрюлю крышкой. В процессе варки ничего не трогаем и не перемешиваем.

Следом за рисом готовим овощи. Берем любые, те, которые найдутся в холодильнике. Прекрасно подойдут картофель, морковь, редька, цветная капуста, брокколи, зеленый горошек (свежий или замороженный), кабачки, шпинат, щавель, листья салата… Обязательными компонентами можно считать только лук, чеснок, имбирь, зиру, зерна горчицы, перец чили, помидор и специи «масала», которые в нашей стране получили название «порошка карри». Разогреваем в глубокой сковороде растительное масло, бросаем в него щепотку зиры и щепотку зерен горчицы, через 20 секунд кладем мелко нарезанную луковицу и продавленный через пресс чеснок (3 зубчика). Припудриваем лук порошком карри (если в доме есть настоящая смесь гарам масала – просто замечательно). Жарим минуты три. Следом за луком в сковороду отправляется мелко нарезанный помидор и натертый на терке корень имбиря, а уже за ними – довольно мелко нарезанные овощи. Овощи закладываем согласно длительности их приготовления. Например, морковь, потом картофель, за ними тыкву и редьку, затем цветную капусту. После цветной капусты вливаем чашку воды, и когда вода закипит, а овощи потушатся минут пять, продолжим закладывать брокколи, зеленый горошек и перец чили. После закладки этих овощей можно добавить еще пару чашек воды и продолжить тушение. Если у вас дома есть консервированное кокосовое молоко, то вы можете заменить им воду (частично или полностью).

Через 10 минут после закладки второй порции овощей делаем финальную закладку шпината и иных листовых культур, добавляем соль и черный перец по вкусу, выдавливаем через пресс еще пару зубчиков чеснока. Следите за тем, чтобы ваши тушеные овощи напоминали очень густой соус, а не суп. Если жидкости слишком много, загустите ее, размешав в трети стакана воды столовую ложку муки или крахмала и влив эту смесь в

овощное рагу за 1–2 минуты до готовности. Теперь можно выключить огонь под сковородой и посыпать блюдо рубленой кинзой и зеленым луком.

Осталось приготовить сам знаменитый дал. Давайте сделаем его из красной или желтой чечевицы – они готовятся быстрее всего. В казанке или еще в одной глубокой сковороде разогреваем растительное масло, так же, как и в предыдущем рецепте, обжариваем в масле щепотку горчичных зерен, щепотку зиры и мелко нарезанную луковицу. Как только лук станет золотистым, выдавливаем в сковороду через пресс 2 зубчика чеснока, трем корень имбиря и всыпаем гарам масала или карри. Для придания далу легкой кислинки добавляем мелко нарезанный помидор. Всыпаем чечевицу. Обжариваем все ингредиенты, помешивая, минут пять. Вливаем воду и разваривaем чечевицу до пюреобразного состояния. Если чечевица старая и плохо разваривается, добиваемся нужной консистенции, подливая воду по столовой ложке. В самом конце добавляем в дал соль, черный перец, еще пару зубчиков чеснока, пропущенных через пресс, и мелко нарезанный перчик чили.

Для того чтобы соорудить полноценный дала-бат, выложим все три «запчасти» в отдельные глубокие чаши, а гостям раздадим пиалы, где они будут сооружать свои персональные дала-баты. Помните только, что риса должно быть приготовлено много, так как, в отличие от простого дала, который едят, обмакивая в него лепешки, дала-бат едят руками, захватывая блюдо щепотью. Поставьте на стол и графин с холодной водой. Блюдо достаточно острое!

Сабджи

Сабджи – индийское овощное рагу – часто именуют «мечтой вегетарианца». На самом же деле, классический индийский сабджи, как и наши родные щи, например, действительно может быть и абсолютно постным, и выступать чудесным гарниром к мясу, однако чаще всего это все-таки смешанное блюдо, так как предполагает в рецепте наличие топленого сливочного масла, сливок и панира – домашнего сыра, похожего на наш адыгейский. Определенный набор специй, который превращает сабджи в нечто оригинальное и всегда узнаваемое, – это и есть отличительная черта блюда. Нам показалось интересным и важным поделиться с вами этим рецептом, потому что технология приготовления сабджи наглядно демонстрирует нам, как легко «подружить» между собой любые продукты, если они объединены одной доминирующей ароматической и вкусовой нотой. Сегодня мы

приготовим «большой сабджи», который отличается тем, что в его состав входят практически все овощи, что у нас легко купить и зимой, и летом, в свежем или замороженном виде. Специи для сабджи будем подбирать, исходя из того, что можно приобрести не только в столице, но и любом маленьком городке России.

Нам понадобятся:
1 большая луковица
1 крупная морковь
2 больших клубня картофеля
1 крупный баклажан
1 крупный кабачок
2 сладких перца
2 больших помидора
300 г цветной капусты
200 г замороженной стручковой фасоли
200 г замороженного зеленого горошка
4 ст. л. топленого масла
100 г сливок
200 г адыгейского сыра или панира
2 ст. л. обжаренных семян кунжута
перья зеленого лука и кинза для подачи
специи
2 бутончика гвоздики
2 горошины душистого перца
4 горошины черного перца
1 щепотка индийского тмина (зиры)
1/2 ч. л. куркумы
1/2 ч. л. молотого имбиря
1/2 ч. молотого кориандра
1 щепотка корицы
1 ч. л. без горки крупной каменной соли

Все специи и соль положим в ступку и хорошенько растолчем пестиком. Все овощи нарежем средними кубиками примерно по 1,5 см.

В глубокой сковороде, сотейнике или в казанке разогреем топленое масло и всыплем в него наши специи буквально на 10 секунд, чтобы раскрылся их аромат.

Далее мы начинаем закладку овощей, соблюдая определенный интервал и выдерживая принцип «от твердых к мягким». Самые «долгоиграющие» в приготовлении – это морковь и картофель. Затем баклажаны и кабачки, перцы, помидоры, цветная капуста, фасоль и горошек. Но стартовать будем

непременно с репчатого лука, ибо он усилит вкус и аромат специй.

Между закладками каждого овоща соблюдаем интервал в 5 минут. Обжарили лук – добавили картофель. Обжарили его 5 минут – добавили морковь. И так далее.

Перед закладкой цветной капусты добавим в сабджи примерно 2/3 стакана воды, так как предыдущие овощи впитали в себя масло, и наше рагу стало суховатым и прилипает к дну посуды. Но интервал в 5 минут соблюдаем и при тушении овощей.

После закладки зеленого горошка вливаем в сабджи сливки и закладываем сыр, тоже нарезанный кубиками. Положив сыр, тут же выключаем огонь и накрываем сабджи крышкой.

Через 5 минут аккуратно перемешиваем наше индийское кушанье, посыпаем его жареным кунжутом и подаем к столу, украсив зеленью – перьями зеленого лука и веточками кинзы. Нам кажется, точнее, мы уверены, что это простое блюдо обязательно полюбят в вашей семье!

Алу гоби

Алу гоби – это овощное блюдо, которое знакомо каждой индийской семье от юга до севера страны. Почти все хозяйки готовят его одинаково вкусно, хотя и пользуются разными техниками, разными специями, разными травами, оставляя неизменными всего три компонента: картофель, цветную капусту и помидоры. Это можно сравнить с российскими щами, когда из одного набора продуктов у каждой хозяйки получаются свои щи. Но во времена СССР существовал так называемый «ресторанный ГОСТ», и в ресторанах всего Советского Союза щи получались одинаковыми. Вот и в Индии существует некий «ГОСТ» на алу гоби, только не ресторанный, а монастырский. И нам показалось интересным, познакомить вас именно с таким рецептом, выверенным столетиями. Но в отличие от классического рецепта мы возьмем зелень, которая отсутствует в рецепте монахов, – кинзу или петрушку.

Нам понадобятся:
500 г картофеля
500 г цветной капусты
4–6 ст. л. топленого масла
1 столовая ложка тертого свежего имбиря
1/2 ч. л. острого красного (кайенского) перца
1 ч. л. молотой куркумы

4 средних помидора
1/2 стакана воды
1 ст. л. сахара
1 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотого кардамона
1/4 ч. л. молотой гвоздики
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. рубленой кинзы или петрушки

Начинается процесс приготовления блюда с чистки картофеля и нарезки его длинными, вдоль клубня, и не очень тонкими брусочками. Капусту мы разбираем на соцветия и шинкуем.

В глубокой сковороде разогреваем 3 столовые ложки масла и обжариваем на нем картофель до золотистого цвета. Картофель не солим!

Готовый картофель шумовкой перекладываем в миску, а в сковороду добавляем еще немного топленого масла и обжариваем в нем имбирь. Как только имбирь изменит цвет, добавляем в масло красный перец и куркуму, через 10 секунд – капусту, и жарим, интенсивно помешивая, еще 5 минут.

Помидоры режем на 8 частей каждый и по мере готовности капусты закладываем в сковороду вместе с картофелем, водой, солью и сахаром. Плотно закрываем крышку, уменьшаем огонь до минимума и тушим овощи, пока они не станут равномерно мягкими.

После того, как мы выключим огонь, в Алу Гоби добавляем все наши ароматные пряности, аккуратно перемешиваем, а перед подачей на стол украшаем зеленью.

Монахи свою еду не украшают, поэтому кинза (или петрушка) в их рецепте и отсутствует.

Навратан корма

Индийцы ласково называют это блюдо «девять драгоценностей» и стараются готовить его в праздники. Оно практически вегетарианское, но очень сытное, красивое и даже изысканное. Наверное, ни у кого, кто его пробовал, язык бы не повернулся назвать его овощным рагу или еще чем-то обыденным. Сегодня мы с вами раскроем все секреты этого старинного индийского угощения, и в сезон летних овощей, когда они особенно натуральны, сочны и ароматны, обязательно приготовим.

Нам понадобятся:

4 средние картофелины

1 зеленый и 1 красный сладкий перец

2 луковицы

2 средние моркови

1 головка цветной капусты

3 см свежего корня имбиря

3 зубчика чеснока

4 ст. л. топленого масла

1 ст. л. зиры

большая «мужская» горсть ореховой смеси (фисташки, миндаль, арахис, кешью)

1 стакан томатного сока

1 ч. л. куркумы

1/2 ч. л. молотого кориандра

1/2 ч. л. тертого мускатного ореха

по 1/2 ч. л. молотых острого красного и черного перца

200 мл жирных сливок

Начинаем готовить!

Картофель, сладкий перец и лук режем кубиками, капусту разбираем на соцветия и шинкуем, морковь, имбирь и чеснок трем на терке. В кастрюлю наливаем небольшое количество воды, закладываем картофель, капусту и сладкий перец и отвариваем после закипания на медленном огне около 10 минут.

В глубокой сковороде или в казанке разогреваем топленое масло и обжариваем в нем до потрескивания семена зиры, добавляем лук и жарим его до золотистого цвета.

После этого добавляем к луку орехи, обжариваем все вместе минут пять. Теперь нам осталось добавить имбирь, чеснок и морковь, обжарить их минуты три, и с жареньем будет покончено, мы перейдем к тушению.

Откинем отварные овощи в дуршлаг, дадим отвару стечь (можно слить его в миску). Отварные овощи вместе со стаканом томатного сока поместим в казанок, уменьшим огонь и дадим потомиться минут десять на медленном огне.

Следите, чтобы ничего не пригорело.

Если наше блюдо начинает прилипать ко дну, влейте чуть-чуть воды или овощного бульона.

Через 10 минут в половине стакана воды размешайте все оставшиеся специи и добавьте к овощам. Дайте закипеть, влейте сливки и протомите еще минут пять.

Можете смело выключать огонь. Ваше удивительное блюдо с нежнейшим орехово-сливочным вкусом и необычным ароматом готово! Старайтесь подать его горячим, с пылу с жару, к самому простому гарниру – к отварному рису например.

Рис бирьяни с соусом райта

Бирьяни (бириани) – это, пожалуй, самый яркий мусульманский след в индийской кулинарной культуре, он более всего напоминает по вкусу плов, но, по мнению знатоков, во многом его превосходит. У классического бирьяни сразу несколько секретов. Самый главный состоит в том, что рис со специями и приправами готовится отдельно от мяса – мясо лишь при подаче зарывают внутрь горки бирьяни. Еще одним секретом является обязательная подача бирьяни с одним из многочисленных индийских соусов, самыми яркими представителями которых являются райта и апельсиновый соус.

Сегодня мы освоим технику приготовления вегетарианского бирьяни и легкого соуса райта. А уж будете ли вы добавлять к ним мясо или птицу – решать только вам.

Не пугайтесь большого количества ингредиентов. Скорее всего, большинство из них у вас есть дома, нужно просто все достать из кухонного шкафа или холодильника и в нужном порядке разложить на столе.

Нам понадобятся:

100 г топленого масла
2 ст. л. рафинированного растительного масла
2 ст. л. миндаля
2 ст. л. орехов кешью
1 луковица
1 ст. л. изюма
горсть нарезанной кураги
имбирь – 1–2 см корня (натереть)
1 крупный красный сладкий перец
1 мелкий перчик чили
1 стакан риса басмати
2 стакана воды
чеснок – 4 зубчика, продавленных через пресс
по 1/4–1/2 ч. л. молотых корицы, кардамона, кориандра, куркумы, мускатного ореха и шафрана

Для соуса райта

1 небольшой свежий огурчик
2 ст. л. мелко нарезанной мяты
1 ч. л. сахара
1 ч. л. зиры?
1/2 ч. л. куркумы
1 чашка натурального йогурта, нежирной сметаны или домашнего мацони

В казанке разогреваем топленое масло (в Индии оно называется гхи) и добавляем к нему растительное масло без

запаха. В разогретое масло выкладываем миндаль и кешью. Быстро нарезаем кубиками луковицу и отправляем ее к орехам. Добавляем изюм, курагу корицу кардамон и имбирь, натертый на терке, и жарим вместе еще 1 минуту.

Следом за этими продуктами отправляем в казанок очищенный от семян и нарезанный кубиками красный сладкий перец (берите крупный, мясистый плод). Обжариваем овощи пару минут и добавляем к ним мелко нарезанный перчик чили вместе с семенами.

В холодной проточной воде промываем несколько раз стакан риса басмати, выкладываем его поверх овощей и орехов, разравниваем и вливаем в казанок два стакана теплой воды. Подождем пару минут, пока рис «освоится» в казанке, перемешаем содержимое и засечем на часах 8 минут. Итого получится, что рис у нас готовился ровно 10 минут.

Добавляем кориандр, куркуму, чеснок, перемешиваем, досаливаем по вкусу, плотно накрываем крышкой, выключаем огонь и даем бирьяни настояться еще 10 минут.

После этого блюдо можно подавать к столу.

Если вы планируете подавать бирьяни с мясом, то выложите ровным слоем половину готового кушанья на плоское широкое блюдо, сверху риса и по центру блюда разместите баранину или курицу, приготовленные в индийском стиле (то есть обжаренные мелкими кусочками, а затем потушенные со специями), сверху снова положите бирьяни, соорудив небольшой «холм». Мясо должно находиться внутри этого «холма».

Но нам еще нужно пролить этот «холм» очень вкусным соусом. Его мы сейчас и приготовим.

Райта – любимый кисломолочный соус в Индии. Но, как и любое индийское блюдо, этот соус многовариантен и разнообразен. Его готовят и с кабачками, и с ананасами, и с апельсинами, и с огурцами. Но классика, как в учебниках для будущих поваров, все-таки предполагает наличие именно огурца. Возьмем и мы с вами свежий огурчик (такой, какой он вырастает на грядке, а не гигант из супермаркета), натрем на мелкой терке. Добавим к нему рубленую мяту и ложечку сахара. Размешаем, усложним ложечкой зиры и половиной ложечки куркумы, разбавим чашкой натурального сливочного йогурта (можно взять нежирную сметану или домашний мацони). Вот этим-то соусом нам и предстоит «пролить» бирьяни. Только не переусердствуйте. Вылейте пару-тройку столовых ложек соуса сверху «холма», чтобы он красивыми белыми потоками устремился вниз – так реки стекают с вершины горы, – а оставшийся соус ваши гости будут добавлять в свои тарелки сами, по вкусу. Уверены, ваше угощение обязательно им понравится!

Палак панир

Палак панир – очень индийское, необычное и красивое блюдо с нежным и одновременно ярким вкусом. «Палак» – шпинат, «панир» – домашний сыр. Если вы не обладаете особой деликатностью вкусовых рецепторов, то отличить индийский панир от нашего российского домашнего адыгейского сыра вряд ли сможете. Это блюдо мы особенно рекомендовали бы тем

скептикам, кто с прохладцей относится к ценнейшему и очень полезному продукту – шпинату. Надеемся, что палак панир изменит это отношение! Если дома есть свежий шпинат – отлично! Если нет – обойдемся замороженным.

Нам понадобятся:

1 морковь

2 см корня имбиря

1 крупная луковица

2–3 зубчика чеснока

2–3 средних помидора

1 небольшой пучок кинзы

1 большой пучок свежего шпината или 1 упаковка замороженного

300 г адыгейского сыра

1 перчик чили

100 г топленого масла

по 1 ч. л. семян зиры, горчицы, молотого кориандра и куркумы

100 г сливок, сметаны, или натурального йогурта

1/2 стакана воды

1 ч. л. смеси специй гарам-масала (по желанию)

Первым делом трем на терке морковь и имбирь. Лук и чеснок режем очень мелко, помидоры, кинзу и шпинат измельчаем блендером (только шпинат в отдельной посуде). Сыр режем довольно крупными кубиками. Перчик чили освобождаем от семян и мелко режем.

А дальше все готовится очень быстро. В глубокой сковороде раскаляем топленое масло и всыпаем в него семена зиры и горчицы. Жарим до легкого потрескивания. Сразу же всыпаем остальные специи, кроме смеси гарам масала и куркумы, а через 5–6 секунд обжариваем вместе с ними лук и чеснок.

Когда ароматы специй и овощей заполнят кухню, а содержимое сковороды приобретет равномерную золотистую окраску, обжариваем морковь с имбирем. Это займет еще минуты три.

Теперь добавляем помидоры, тушим их с остальными овощами еще минут пять. Вливаем кашицу из шпината и тушим еще минут пять. Следим за тем, чтобы блюдо сохраняло зеленый цвет и не становилось бледным или коричневым.

Осталось добавить сыр и перчик чили и подержать на огне еще пару минут. И заключительный аккорд: вливаем в сковороду сливки (йогурт или сметану), в половине стакана воды разводим куркуму и смесь гарам масала и тоже добавляем к содержимому сковороды. Доводим до кипения и выключаем огонь. Наш вкуснейший соус готов! Мы будем его подавать с обычным отварным рисом и удивляться тому, насколько вкусное, полезное

и очень необычное блюдо мы приготовили!

Цыплята тандури

Тандури – это специальная глиняная печь в Индии, чем-то напоминающая наш среднеазиатский тандыр. Следовательно, все блюда, приготовленные в этой печи, имеют в названиях обязательное слово «тандури». Но, как показала практика, готовить «тандури» дома можно и в духовке, и в аэрогриле, и в мультиварке… Однако для получения настоящего «тандури» мы должны будем использовать особую смесь специй, которая так и называется «тандури масала». Без нее никуда! Говорите, сложно найти ее в наших магазинах? Не спорим! Поэтому будем готовить эту смесь самостоятельно, тем более что ничего сложного в этом нет. Более того, мы приготовим самую универсальную «тандури масала», ибо в Индии есть ее северные, южные, горные, восточные и региональные разновидности. А когда наша уникальная «масала» будет готова, мы перейдем непосредственно к приготовлению цыпленка. Итак, отправляемся закупать специи и пряности.

Нам понадобятся:

1 кг куриных голеней без кожи
сок 1/2 лайма или лимона
1 стакан жирного кефира, простокваши или йогурта
4 зубчика чеснока
2 см корня имбиря
4 ч. л. смеси специй тандури масала
растительное масло для смазывания
отварной рис басмати и салат из свежих огурцов для подачи

Для тандури масала

1/2 ст. л. молотого перца чили
1/4 ст. л. семян кориандра
1 ч. л. зиры
1 ч. л. черного перца горошком
1/2 ч. л. гвоздики (бутонов)
1/2 ч. л. кардамона молотого
щепотка семян пажитника
1 ч. л. корицы молотой
щепотка молотого имбиря
2 ч. л. свежей мелко нарубленной мяты
щепотка соли
щепотка молотого черного перца
сок 1/2 лимона
растительное масло (рафинированное, ореховое или кунжутное)
щепотка сушеного молотого чеснока

щепотка тертого мускатного ореха
1/2 чайной ложки молотой куркумы
3–4 ч. л. молотой сладкой паприки
Для соуса
3/4 стакана нежирной сметаны или натурального йогурта

Делаем смесь специй тандури масала. Все целые, не молотые специи отправляем на 20 секунд на раскаленную сковороду дожидаемся появления сильного аромата и убираем ее с огня. Всыпаем на сковороду все порошковые специи, перемешиваем и пересыпаем смесь в кофемолку или блендер для получения однородного порошка. Готовую смесь тандури масала перекладываем в стеклянную баночку, закрываем крышкой. Нам этой приправы хватит не на одно блюдо!

Теперь переходим непосредственно к приготовлению цыпленка тандури. Куриные голени, освобожденные от кожи, надрежем в нескольких местах ножом и сбрызнем лимонным соком. В глубокой миске смешаем кефир со специями тандури масала, выдавим туда же через пресс чеснок и имбирь. Хорошенько перемешаем маринад и погрузим в него курицу. Необходимо, чтобы все кусочки курицы были покрыты маринадом! Накрываем миску пищевой пленкой и отправляем в холодильник на ночь.

На следующий день разогреваем духовку до 200 градусов, противень смазываем маслом и выкладываем на него курицу. Жарим до хрустящей корочки около 40 минут.

Подавать цыплят тандури очень хорошо с отварным рисом басмати, салатом из огурца и соусом из сметаны и мяты. Соус готовится легко. В маложирную сметану или натуральный йогурта насыпьте мелко нарезанную мяту, добавьте соль и черный перец, выжмите сок из половинки лимона и долейте стакан почти до краев растительным маслом. Размешайте соус вилкой, полейте им и курицу, и рис, и огуречный салат. Соус идеально подходит ко всему!

Фиш карри

Рецептов карри, прославившего индийскую кухню, более чем достаточно. Помимо классических, то есть разделенных по цвету, карри подразделяются по виду той основы, с которой они готовятся: мясо, птица, рыба, овощи, морепродукты. Однако в Индии утверждают, что рецептов карри еще больше. Их почти столько же, сколько хозяек, которые это блюдо готовят. Вроде бы все принципы и пропорции соблюдены, а блюда получаются разными.

Мы же с вами еще должны учитывать нашу географическую

удаленность от Индии и невозможность купить в любом населенном пункте России необходимые ингредиенты, будь то тамаринд или кокосовое молоко. Поэтому все рецепты в нашей книге адаптированы под российского читателя. По мере сил и возможностей мы публикуем и классические рецепты, и их российские эрзацы. Получается вкусно, несмотря на такое суровое слово – эрзац…

Рыбное карри мы выбрали еще и потому, что это один из самых ярких, насыщенных и ароматных видов карри, освоив который, вы легко справитесь и со всеми другими рецептами.

Нам понадобятся:

500 г филе любой крупной и мясистой рыбы (трески, палтуса, тунца, группера и т. л.)

1/2 лайма или лимона

1 луковица

1 морковь

3 помидора

растительное масло для жарки

200 г консервированной или замороженной стручковой фасоли

1 стакан воды

1 стакан кокосового молока или сливок

соль по вкусу

1 ст. л. порошка карри

2 см корня имбиря или 1 ч. л. молотого имбиря

1 перчик чили или просто острый перчик

4 зубчика чеснока

отварной рис или лепешки чапати для подачи

Готовится блюдо очень быстро. Сначала нарезаем филе рыбы на небольшие порционные брусочки и, сложив их в пиалу, поливаем соком половинки лайма или лимона. Цедру цитруса срезаем ножиком, мелко крошим и добавляем к рыбе.

Лук режем полукольцами, морковь – тонкими полукружьями или лепестками, помидоры – мелкими кубиками, не удаляя кожицу.

В глубокой сковороде раскаляем растительное масло и быстро обжариваем в нем сначала лук, а через 5 минут морковь. Овощи жарим до золотистого цвета.

Добавляем к овощам фасоль и помидоры, жарим еще 5–6 минут. Теперь можно влить стакан воды, дождаться, пока она закипит, и положить в сковородку рыбу. Рыбу тушим 3–4 минуты, пока она не побелеет. Заметив изменение цвета рыбы, вливаем стакан кокосового молока или сливок, добавляем соль, карри, натертый имбирь, мелко нарезанный перец и пропущенный через пресс чеснок. Даем всему этому великолепию потушиться ровно

10 минут и выключаем огонь. Наше рыбное карри готово.

Блюдо получается очень острым и пряным, с отчетливой приятной кислинкой. Его остроту нейтрализует отварной рис или лепешки чапати, с которыми это кушанье традиционно подают в Индии. Кстати, фиш карри можно есть и горячим, и холодным. Многим второй вариант нравится даже больше!

Чапати

Мы в России давно усвоили, что «хлеб всему голова». И даже почему-то величаем себя чуть не самыми главными «хлебоедами» и «хлебоведами» в мире, полагая, что остальные народы прекрасно обходятся рисом или кукурузой, или другими зерновыми, заменяющими хлеб. Однако родиной пшеничного хлеба считается Египет, без лепешек тортилий не представляет своей кухни и жизни мексиканец, без лепешек пита не обедает ни один араб, а вариантов хлеба больше всего существует не у нас, а в Индии. И самым распространенным видом индийского хлеба является чапати – пресная лепешка. Без чапати жители Индии едят только рис, ибо эта лепешка для них не только вкусный хлеб, но и ложка. Куском лепешки пользуются для того, чтобы зачерпнуть густой суп, или овощное рагу, или карри, или салат, или мясное блюдо с подливой. Так что чапати в Индии и любимая еда, и фактически столовый прибор.

Однако сколько бы мы с вами не старались повторить рецепт классического чапати дома, в России, у нас это вряд ли получится, ибо редко где можно встретить муку сорта «атта» из цельнозерновой пшеницы грубого помола, являющуюся основой основ чапати.

Посему не сердитесь, но мы будем всего лишь имитировать стиль чапати, пытаясь освоить технику выпекания индийских лепешек. В любом случае будет вкусно, вот это мы можем гарантировать!

Нам понадобятся:

300 граммов муки (возможно чуть больше) + для обваливания и раскатывания

1 ч. л. без горки соли

1 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. молотой зиры

1 неполный стакан воды

1 ст. л. растительного масла

1 чайная сервизная чашка растопленного топленого масла

Сразу оговоримся, что специи в этом хлебе не являются обязательными, но они помогают лучше почувствовать волшебный вкус индийской кухни.

Ну, а теперь – за работу! Просеиваем в миску муку,

смешиваем ее с солью и специями и начинаем потихоньку вымешивать тесто, подливая воду буквально по чуточке, столовыми ложками. Мы должны почувствовать, как мука налипает на самый первый влажный комок, все увеличивая и увеличивая его в размерах. По окончании вымешивания тесто должно казаться чуть липковатым. Теперь самое время добавить растительное масло, еще раз вымесить тесто, накрыть миску пищевой пленкой и дать хлебу «созреть» в течение получаса.

Разогреваем толстостенную, лучше чугунную сковороду, из общего куска теста формируем шарики, 8–10 штук, обавливаем их в муке и начинаем аккуратно раскатывать скалкой на столе, присыпанном мукой. У нас должны получиться тонкие лепешки величиной с десертную тарелку и примерно такой же толщины, как фарфор.

Отряхиваем лепешку от муки, кладем ее на сухую сковороду, выдерживаем 10 секунд и переворачиваем. Быстро сбрызгиваем верх топленым маслом, ждем еще 10 секунд, снова переворачиваем и снова сбрызгиваем топленым маслом. Таких вращений у нас будет 2–3. Лепешка должна стать бледно-золотистой, с темными пятнышками припеков и слегка вздувшейся серединой. Все лепешки складываем на тарелку и укрываем полотенцем. В Индии принято подавать лепешки чапати горячими, так что не тяните с обедом!

Самоса

Для наших сограждан, впервые попадающих в Индию, многие блюда, как минимум их названия, кажутся знакомыми и даже любимыми. И дело тут не в количестве индийских ресторанов, открытых в нашей стране, и даже не в популярном на весь мир слове «карри». Оказывается, многие слова нам знакомы с детства, но ассоциируются не с Индией, а с нашими бывшими среднеазиатскими республиками. Кто не любит хрустящую самсу (или по-индийски самосу)? А разве слова «тандыр», в котором пекут на глине вкусные лепешки, и «тандури» – такая же глиняная печь, и тоже предназначенная для выпечки хлеба и готовки иных блюд, не однокоренные?

Однако, при всем созвучии названий, среднеазиатские и индийские блюда все-таки сильно разнятся. И мы с удовольствием и настойчивостью будем рекомендовать нашим российским хозяйкам смелее осваивать и блюда экзотических стран, так как они вкусны, полезны, а продукты, которые потребуются для их приготовления, почти всегда можно найти в любом магазине или на рынке. Сегодня мы попробуем приготовить классическую самосу (пирожки с овощами) с

классической же картофельной начинкой. А когда у вас все получится с тестом, вы сможете экспериментировать с другими овощами или с домашним сыром.

Нам понадобятся:

Для начинки

3 крупные картофелины

1/2 головки цветной капусты

60–80 г топленого масла

по 1 ч. л. молотых пажитника, зиры, куркумы, корицы, кориандра и тертого свежего имбиря

по 1/2 ч. л. молотых гвоздики и черного перца

2 неполные ч. л. соли или по вкусу

200 г зеленого горошка (свежего, замороженного или консервированного)

Для теста

500 г муки

100 г топленого масла

1/2 ч. л. соли

150 мл воды

смесь топленого и растительного масла для жарки

Вначале готовим начинку, так как она должна будет остыть. Картофель режем мелкими кубиками, как на салат оливье, капусту мелко крошим. Далее процесс приготовления любых начинок для самосы будет одинаков, так что запоминайте: разогреваем сковороду и в ней топленое масло, первыми кладем пажитник и зиру на 20 секунд, после этого сразу все оставшиеся специи и соль еще на 20 секунд, потом картофель. Жарим, помешивая, 5 минут. Затем цветную капусту и зеленый горошек (если вы используете консервированный, то только капусту). Все овощи жарим еще 5 минут, добавляем 4–5 столовых ложек воды, накрываем крышкой и тушим 15 минут, следя, чтобы ничего не пригорело. Если используете консервированный горошек, то за 1 минуту до готовности овощей, добавьте его к остальным продуктам. Переложите начинку в тарелку и дождитесь, пока она полностью остынет. Сами же вы в это время будете готовить тесто.

Для теста возьмем муку (малую часть отложим для присыпки стола), топленое масло, соль и воду. Муку присолим и разотрем с топленым маслом в крупку. По столовой ложке начнем доливать воду и замешивать тесто. Когда вольем всю воду, продолжим вымешивание до тех пор, пока оно не начнет отставать от пальцев.

Теперь окунем хлопчатобумажную салфетку в воду, отожмем ее и укутаем тесто в ткань, дав ему отдохнуть 15–20 минут. Тесто

будет готово тогда же, когда полностью остынет начинка.

Из теста формируем 10 шариков, каждый из них на присыпанном мукой столе раскатываем в круглую тонкую лепешку. Каждую лепешку разрезаем пополам. У нас получится 20 заготовок для самосы. Соединим, то есть слепим прямую сторону лепешки, чтобы получился конус. Конус заполним на две трети начинкой и защипнем края (в Индии их защипывают в виде витой тесемки).

Жарить самосы будем в смеси топленого масла с растительным, выкладывая их на раскаленную сковороду по 2–3 штуки так, чтобы пирожки не мешали друг другу. Индийцы не ждут, пока одна сторона прожарится, как это делаем мы. Они свои самосы переворачивают со стороны на сторону каждые 10 секунд, добиваясь ровной золотистой прожарки и хрустящей корочки. Но держать пирожок на огне дольше 6 минут не имеет смысла.

Выкладывайте готовую самосу на бумажное полотенце, чтобы впитались излишки жира. Надеемся, вам понравится!

Алупатра

Мы с вами уже освоили несколько видов национальных мучных блюд и научились разбираться в том, чем чатни отличается от тортильи, тесто для самосы от теста для китайского Чоу Мяня, но еще больше «открытий чудных» нам предстоит сделать, все дальше и больше углубляясь в традиционные кухни других стран. Казалось бы, ну что можно приготовить такого необычного из муки и картошки? Можно! И мы с вами в этом убедимся, покорив новую кулинарную вершину под названием «алупатра».

Алупатра переводится просто – «картофельные рулеты». Но смеем вас уверить, ничего подобного вы еще не пробовали (если, конечно, не гостили в Индии).

Итак, нам нужны самые простые продукты и не совсем простые специи.

Нам понадобятся:

Для теста

200 г пшеничной муки
1/2 ч. л. соли
1/2 ч. л. молотой куркумы
1/4 ч. л. молотого острого красного перца
2 ст. л. топленого масла
100 мл воды

Для начинки

4 крупные картофелины
2 ст. л. кокосовой стружки

2 ст. л. кунжута
2 ч. л. сахара
1/2 ч. л. натертого имбиря
2 ст. л. нарубленной кинзы
2 маленьких перца чили
1 ч. л. соли
1 ч. л. смеси специй гарам масала (если есть)
3 ст. л. растительного масла для жарки
3 ст. л. топленого масла для жарки

Делаем тесто. Муку смешиваем с солью и специями, растираем в крошку с топленым маслом. По чуть-чуть добавляем воду, замешивая эластичное, отстающее от рук тесто. Тесто заворачиваем во влажную салфетку и откладываем в сторону.

Готовим начинку. Картофель отвариваем в мундире, остужаем в холодной воде, чистим и толкушкой разминаем в пюре. Далее добавляем к картофелю все остальные ингредиенты, перемешиваем и оставляем на тарелке до полного остывания.

Тесто раскатываем в прямоугольник на посыпанном мукой столе. Не раскатывайте очень тонко, 3 мм – отличная толщина для алупатры! Равномерно распределяем начинку по всей поверхности теста и, посыпая руки мукой, скатываем тесто в плотный рулет. Осталось разрезать рулет на сантиметровые кусочки острым ножом и приступить к жарке вегетарианского деликатеса.

Для этого мы нагреем в глубокой сковороде смесь из растительного и топленого масла до высокой температуры и начнем обжаривать ломтики рулета-алупатры во фритюре. По три минутки с каждой стороны будет достаточно, но вы следите сами, рулеты должны получиться румяными и аппетитными. В отличие от самосы, многократно переворачивать их не нужно! А вот подают их к столу в Индии (вы не поверите!) фактически с хлебом, то есть с лепешками чатни! Почему-то картофельный рулет принято есть именно так. Но вы можете подобрать гарнир по своему вкусу. Алупатра – блюдо самодостаточное и очень-очень вкусное!

Гаджар ка халва

Большинство туристов, побывавших в Индии, называют в числе самых полюбившихся блюд – Гаджар ка халву, или халву из моркови. Вероятно, в некоторой степени это связано с тем, что морковный десерт, хоть и не привычен по вкусу, зато он не обжигает рот, не заставляет слезиться глаза, словом, он не такой острый и пряный, как вся остальная индийская кухня. Точнее, он просто вкусный и ароматный. Приготовить его легко даже в

России, все необходимое у нас обязательно найдется дома.

Приступим?

Нам понадобятся:

топленое масло для жарки

1/33 стакана орехов кешью

1/3 стакана грецких орехов

1/3 стакана светлого изюма

4 стакана натертой на крупной терке моркови

2 стакана молока

1 1/2 стакана сахара

100 г сладкой творожной массы или несоленого домашнего мягкого сыра

1/2 ч. л. молотого кардамона

Большую чугунную или толстостенную сковороду с высокими бортиками ставим на средний огонь, разогреваем, выкладываем на нее 2 столовые ложки топленого сливочного масла и орехи. Обжариваем орехи до золотистого цвета, откладываем в сторону столовую ложку орехов и добавляем к ним изюм. Как только изюм надуется и превратится в шарики, выкладываем в сковороду морковь и слегка обжариваем, хорошенько помешивая. Через пару минут вливаем молоко, снова перемешиваем и продолжаем тушить морковь до тех пор, пока все молоко не испарится, а морковь не станет мягкой.

Теперь самое время добавить сахар, снова все перемешать и держать на огне, еще несколько минут, пока мы не почувствуем, что морковь стала прожариваться.

Осталось добавить творожную массу и кардамон, уменьшить огонь до минимума и снова интенсивно все перемешать, добиваясь однородности халвы, но не гомогенности. Текстура отдельных волокон моркови должна все-таки ощущаться.

Нам осталось разложить халву по креманкам, остудить ее и украсить ореховой крошкой – (измельчаем отложенные орехи). Великолепный индийский десерт готов радовать ваших домашних и гостей!

Японская кухня

Когда мы слышим словосочетание «японская кухня», то ассоциативно представляем нечто исключительное, уникальное, оригинальное, сильно отличающееся от всего иного. А вот историки кулинарии утверждают, что японская кухня, как никакая иная, – это синтез ярчайших кухонь соседских Китая и Кореи, и пришедшего много позже европейского влияния. Однако именно этот синтез, не имеющий вроде бы глубинных истинно национальных корней, и породил то чудо, которое определяет сегодня японскую кухню как одну из самобытнейших в мире.

Охарактеризовать ее можно двумя понятиями: седзинрери (вегетарианская кухня) и кайсэки (чайная церемония). Мы бы добавили еще и третье, характерное для Японии, – обэнто суси (обед из суси в коробках).

Но есть еще одно понятие, которое выделяет и обосабливает Японию и японцев от остального мира, – это неукоснительное соблюдение этикета вообще и пищевого, кулинарного этикета в частности. Поэтому если вы соберетесь посетить Японию или организовать японскую вечеринку у себя дома, особенно, если на ней будут присутствовать гости из Страны восходящего солнца, вам также придется соблюдать хотя бы основные правила, чтобы не прослыть невежественным человеком.

В большинстве японских национальных кафе и ресторанов, как и в домах японцев, столы для трапезы очень низкие. Сидеть за таким столом принято в двух позах: на коленях и пятках, выпрямив спину (поза «сэйдза»), и скрестив ноги перед собой (поза «агура»). Вторая поза менее официальная, но даже дома женщины не имеют права ее принимать.

Перед трапезой японцы не молятся, однако всегда в обязательном порядке произносят слово-фразу «итадакимасу». Это не прямая калька нашего «приятного аппетита», ибо в ней и благодарность богам, и хозяевам за пищу, и пожелание окружающим насладиться ей.

Все блюда в Японии едят палочками для еды – хаси. Этими палочками накладывают себе еду с общего блюда, они заменяют и вилку, и нож, их нельзя класть поперек тарелки, нельзя сжимать в кулаке (это почти объявление войны присутствующим на трапезе), их следует положить рядом с тарелкой перед тем, как попросить добавку, ими нельзя указывать на кого-то или что-то, ими, своими хаси, нельзя брать кусочек с чужой тарелки, равно как и класть в чужую тарелку, их нельзя вставлять в рис или иное кушанье вертикально. По японскому этикету все манипуляции с палочками напрямую связаны с погребальными ритуалами, имеют общие корни, связывают с почитаемыми усопшими родственниками, поэтому соблюдаются неукоснительно.

Ну и еще одно важное правило, которого почти никогда не знают иностранцы: японцы не едят с тарелки, стоящей на столе. Они берут тарелку в левую руку, держат ее на уровне груди, почти рядом с лицом и аккуратно едят с такого расстояния. Поступать иначе, то есть ставить тарелку так, как мы привыкли, означает «есть в позе собаки», а это и унизительно, и оскорбительно одновременно.

Напоследок несколько правил употребления спиртных напитков. Саке пьют теплым, наливая по чуточке в фарфоровые

чашки и (внимание!) никогда не наливают алкоголь себе самому. За вами должен поухаживать сосед по столу, равно как и вы должны поухаживать за ним. Это важное правило, но не менее важно и другое: если вы не хотите больше вина или саке, переверните чашку вверх дном, иначе вежливые японцы будут подливать его вам бесконечно!

Соблюдение правил японского этикета даже в обычном кафе вызовет у японцев к вам симпатию и мгновенно повысит ваш статус. Равно как и несоблюдение этикета может иметь непредсказуемые последствия – вам, увы, могут отказать от дома или отказаться от подписания контракта. Поэтому чтим этикет и не забываем в конце трапезы произносить обязательное «готисо сама» или «готисо дэсита» (аналог нашего «благодарю, было очень вкусно»).

К сожалению, далеко не все блюда японской кухни могут быть приготовлены у нас дома, так как они требуют обязательных компонентов, которые не всегда легко найти в продаже (та же паста мисо или сухой концентрат для бульона даси). Поэтому мы будем публиковать ниже только те рецепты, которые смогут без особых сложностей приготовить практически все наши читатели. А уж когда вы распробуете экзотические блюда Страны восходящего солнца, станете их ценителем и адептом, вы сами без труда найдете соответствующую литературу, сориентируетесь в интернет-магазинах восточной кухни и сумеете порадовать своих домашних.

Типичные продукты

Зерновые: кукуруза, пшеница, рис, ячмень.

Дополнительные обязательные компоненты: агар-агар (сухие красные водоросли), крахмал из кукурузы, картофеля и аррорута, панко (панировочные сухари).

Обязательные продукты для создания вкусовой картины: имбирь, кунжут, паста из соевых бобов (мимо), рисовый уксус, рыбный бульон (даси), рисовая водка саке и рисовое вино мирин, соевый соус, хрен васаби.

Маринады и подливки: кунжутное масло, маринованные овощи, маринованный имбирь, соус терияки, соус понзу, соус ворчестер, горчица, маринованные зеленые сливы, черный перец, смесь перцев, мака, апельсиновой цедры, сушеных водорослей, чили и семян кунжута, хлопья сушеного мелкого тунца, черный перец, перец чили, чеснок.

Фрукты, овощи, корнеплоды: ананасы, баклажаны, бамбуковые ростки, редька дайкон, спаржа, папоротник, грибы нескольких видов (в том числе шиитаке, эноки, кикурагэ и др.),

груши, дыни, зеленая фасоль, зеленые сливы, листья хризантемы, пекинская капуста, побеги перца, картофель, китайская капуста, корень лотоса, репчатый лук, манго, морковь, папайя, маракуйя, сушеная тыква, бобовые ростки, репа, сладкий картофель, ямс, сладкий перец, таро, тыква, хурма, яблоки, огурцы.

Источники белка: бобы (в основном соя и адзуки), говядина, мясо дикого кабана, каштаны, орехи гинкго, кунжут, моллюски, краб, угорь, камбала, фугу, макрель, осьминог, устрицы, луциан, икра рыб, лососевые, сардины, морские ежи, креветки, тунец, форель, желтохвост, свинина, цыплята, утки, фазаны.

Некоторые интересные рецепты

Онигири

Англичане говорят, что у каждого народа «свой бутерброд и своя яичница». И это, безусловно, так. Самый необычный бутерброд, пожалуй, японский онигири. И кстати, один из наиболее древних в истории человечества. А если бутерброд рассматривать как сухой паек для воина, то, вне всякого сомнения, древнейший. Он появился в японской армии где-то между XI и XII веками, прижился, пришелся по нраву не только солдатам, но и гражданским, да так и остался в меню общественных пунктов питания и в домашнем меню тоже. Название «онигири» происходит от слова «нигиру», что означает «сжимать» – это слово в точности отражает процесс приготовления рисовых бутербродов.

Но от привычного нам бутерброда онигири отличается отсутствием булки (хлеба, лепешки, словом, основы из теста). Это, скорее, пирожок из риса с начинкой, который едят холодным на бегу, на ходу, в качестве быстрого перекуса или фуршетного блюда. Как вы понимаете, приготовить онигири и нам труда не составит.

Давайте попробуем!

Вначале побеспокоимся о начинке. Она может быть любой, но чаще всего японцы используют малосольную рыбу (лосось, семгу), копченого угря, яйца с пекинской капустой, маринованную сливу, креветки, соевые бобы, птицу и жареное мясо. Основу онигири составляет рис.

Нам понадобятся:

круглозерный рис – 1 стакан
1 1/2 стакана воды
1 ч. л. уксуса столового
несколько кусочков слабосоленой семги или лосося
листы нори

Возьмем стакан кроглозерного риса (если у вас нет японского, подойдет и наш кубанский), промоем в пяти водах,

зальем полутора стаканами холодной воды и на медленном огне доведем до того состояния, когда рис чуточку переварен и кажется клейким. Дадим рису немного остыть и добавим к нему чайную ложку уксуса. Перемешаем.

Измельчим несколько кусочков малосоленой семги или лосося, подготовим нори (сухие водоросли для суси) и приступим к лепке онигири. Для этого положим в ладонь небольшое количество риса, сделаем в нем пальцем углубление, положим чайную ложку начинки, сверху еще чайную ложку риса и начнем обжимать рис, формируя «пирожок», похожий по форме на треугольник или пирамиду – это традиционная форма онигири. Рис должен быть примят качественно, но не передавлен. Слишком уплотненный бутерброд – признак плохой или неопытной хозяйки.

Осталось обернуть онигири в лист нори шершавой стороной внутрь, и самый настоящий японский бутерброд готов!

Тяхан

Если до сих пор вы еще не убедились в том, что рис присутствует практически в любом японском блюде, как его составляющая или как обязательный гарнир, то просто поверьте нам на слово. Однако специфическая особенность японской кухни состоит в том, что рис редко участвует непосредственно в процессе приготовления блюда, как в нашем плове или в рассольнике. Рис для японца существует в двух видах – отварной и жареный. И в рецептуру блюд рис включается, соответственно, готовым или полуготовым.

Как отваривать рис, вы знаете, давайте научимся жарить рис по-японски. Именно тяхан – это и есть разновидность жареного риса.

Но тяхан – обобщенное понятие. В название данного блюда в кафе и ресторанах добавляют уточнение, указывающее на основной, кроме риса, ингредиент. Поэтому, чтобы вы знали, тори-тяхан или итори-тяхан готовят с курицей, эби-тяхан – с креветками, сифудо-тяхан – с морепродуктами, ясай-тяхан – с овощами, яйцом и кунжутом, ассорти-тяхан – с овощами, морепродуктами, соусом терияки, яйцом и кунжутом.

Если мы научимся соблюдать основные принципы приготовления тяхана, то менять время от времени компоненты нам не составит труда.

Начнем с тори-тяхана.

Нам понадобятся:

500 г отварного круглозерного не пропаренного риса

2–3 ст. л. растительного масла для жарки

1 небольшая луковица

1 небольшая морковь
1/2 кабачка
2 небольших сладких перца
2–3 яйца
1 ст. л. воды
300 г очень мелко нарезанного куриного филе
2 ч. л. соевого соуса
рубленая зелень и обжаренный кунжут для подачи
соль и перец по вкусу ***Дополнительно (по желанию)***
2 зубчика чеснока
1–2 см свежего корня имбиря
1 ч. л. соуса терияки
100 г консервированного зеленого горошка, кукурузы или зеленой фасоли

Первым делом вымоем круглозерный (ни в коем случае не пропаренный) рис в нескольких водах до абсолютно прозрачной воды. Рис варим на среднем огне без соли 5–7 минут. Помним, что уровень воды в кастрюле должен быть выше риса всего на 1 см.

Теперь занимаемся овощами и курицей. В глубокой сковороде раскаляем 1–2 столовые ложки растительного масла и начинаем обжаривать в нем мелко нашинкованные овощи: лук (чеснок и имбирь, если они предусмотрены), морковь, кабачок, сладкий перец. Жарим каждый продукт не более двух минут и сразу же закладываем следующий. Пока жарятся овощи, взбиваем в чашке яйца и столовую ложку воды. Овощи сдвигаем в одну сторону сковороды, доливаем растительное масло и вливаем взбитые яйца. За одну минуту обжариваем омлет, постоянно размешивая его лопаткой так, чтобы он распался на кусочки. Сдвигаем омлет к овощам и снова доливаем каплю масла, чтобы в течение двух минут обжарить маленькие кусочки куриного филе.

Сразу после обжарки филе всыпаем в сковороду отваренный рис, перемешиваем все ингредиенты, добавляем соевый соус и по желанию соус терияки, обжариваем тяхан еще пару минут, и только теперь солим и перчим.

Если предусмотрено или если хочется, добавляем к блюду консервированные горошек, фасоль или кукурузу. Огонь уже выключен, так что эти овощи нам нужны для украшения. Мы их лишь прогреваем в теплом тяхане.

Подаем блюдо, посыпав его зеленью и обжаренным кунжутом, и удивляемся тому, как столь простое блюдо умудрилось выйти таким необыкновенно вкусным.

Если вы поняли принцип, то в следующий раз попробуйте приготовить иные виды тяхана, помня о том, что предпоследним

в блюдо кладется тот продукт, который дает ему название (скажем, рыба, или морепродукты, или мясо). Последними добавляются рис, соевый соус и терияки. И только когда блюдо готово – соль и перец!

Омлет по-японски

Мы уже говорили о том, что, по сути, вся японская кухня интернациональна. Но она и узнаваемо национальна, в том смысле, что любое иностранное блюдо японцы переделывают под себя, да так, что угадать исходник порой невозможно. Доподлинно известно, что омлет в Японии стал популярен только в самом начале двадцатого века. Но сейчас вы бы не узнали наше привычное блюдо, ибо от классического омлета в нем остались только яйца…

Нам понадобятся (на одну порцию):

1/3 стакана риса

растительное масло для жарки

1/2 стакана любой замороженной овощной смеси (например, лук, морковь, сладкий перец, зеленый горошек)

100 г готового (отварного или обжаренного) куриного филе

2 яйца

1 ч. л. рисового или бальзамического уксуса

1 ч. л. соевого соуса

2 ст. л. острого кетчупа

соль и перец по вкусу

Нужно сказать, что все ингредиенты для быстрого завтрака японцы хранят в холодильнике в виде полуфабрикатов, а сам завтрак лишь «собирают» на скорую руку. Похвальная привычка, которая пригодится тем, кто хочет как-то разнообразить утреннюю пищу.

Дольше всего варится рис. Поэтому начните именно с него. Пока рис готовится, на растительном масле в сковороде обжарьте овощи (не тратьте на это больше 3 минут). Одновременно нарежьте куриное филе и взбейте в отдельной миске миксером яйца. За всеми этими хлопотами проходит время готовности риса, снимите его с огня, остудите под холодной водой или просто дайте остыть, смешайте рис с уксусом и соевым соусом и выложите его в сковороду к обжаренным овощам. Жарьте рис с овощами буквально пару минут, выложите куриное филе, обжаривайте еще одну минуту, добавьте кетчуп, перемешайте и тушите еще пару минут.

Готовый рис с овощами и курицей переложите в миску, а на сковороде, на растительном масле поджарьте сам омлет. Нам нужно убедиться, что низ омлета плотно схватился, отстает от

сковороды, а верх сыроват. Выложите сверху омлета кучкой рис с овощами и аккуратно, лопаточкой и вилкой, сверните омлет в рулет. Дайте омлету остыть до приятной температуры и с удовольствием ешьте!

Поверьте, несмотря на простоту и какую-то «очевидность» рецепта, это блюдо стало столь популярным в Японии, что для его подачи открыли сотни «омлетных» кафе.

Рамэн

Если спросить у японца, какой суп он считает самым распространенным в Японии, он гордо ответит, что мисо-суп. Если уточнить, какой суп именно он сам ест чаще всего, то ответ будет иной – рамэн. Почему же первый раз отвечающий слукавил? Трудно сказать. Ведь мисо-суп действительно истинно японское блюдо, которое помимо Японии можно попробовать только в ресторанах восточной кухни. А вот суп рамэн, тоже по сути японский, стал воистину интернациональным. Не догадываетесь, почему?

В 1958 году японский кулинар Момофуку Андо изобрел лапшу быстрого приготовления, которая с тех пор и по сей день активно используется не только в Японии, но и по всему миру. Быстрота, дешевизна, доступность сделали фастфуд рамэн одним из культовых блюд Страны восходящего солнца. Отличие рамэна, приготовленного в ресторане высокой кухни, от знакомого нам доширака заключается лишь в качестве самой лапши и качестве и количестве сопутствующих ингредиентов.

Давайте попробуем приготовить ресторанный вариант рамэн, он же вариант домашней японской кухни. Договоримся, что будем четко придерживаться общего стиля блюда, а, освоив классику, начнем экспериментировать. Существует четыре основных вида рамэна: с курицей, со свининой, с рыбой, с овощами. Самый популярный суп – со свининой, так как он считается самым сытным и «полновесным». На нем и остановимся. Но прежде определимся с лапшой. Если вы не хотите покупать готовую яичную лапшу (витые кудри той же компании «Ролтон»), то будьте готовы потрудиться. Тесто готовим чуть иначе, чем для нашей лапши.

Нам понадобятся:

Для лапши

500 г муки

1 яйцо

минеральная газированная вода

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. кунжутного масла

Для бульона

1 кг свиных костей
3 см свежего корня имбиря
6 зубчиков чеснока
1 пучок зеленого лука
соль по вкусу
Для тясю
1 кг свиной грудинки
небольшой кусочек свежего корня имбиря
1 пучок зеленого лука
4 зубчика чеснока
2 ч. л. сахара
1/2 стакана соевого соуса
1/2 стакана сухого белого вина
Для заправки
150 г пекинской капусты
4 яйца
1 пучок зеленого лука

Делаем лапшу. Соединяем муку и яйцо. Воду вливаем постепенно, ориентируемся по замесу… Замесив крутое тесто и выдержав его под полотенцем 30 минут, мы начнем раскатывать кусочки теста в тончайшие лепешки, которые будем нарезать в лапшу. Но нарезанную лапшу не просто подсушиваем, как сделали бы для русского лапшевника, а раскатываем в ладонях каждую лапшевину, вытягивая тонкие нити… Чем тоньше, тем лучше.

Лапшу отвариваем как обычные макароны (не важно, домашняя у вас лапша или магазинная, фабричная), откидываем в дуршлаг, перекладываем в миску, добавляем столовую ложку растительного масла, чайную ложку кунжутного, перемешиваем, и убираем в сторону.

Лапша нам потребуется в момент «сборки» супа. А до этой финальной точки еще далеко. Сначала мы будем готовить крепкий костный бульон, само мясо (тясю) и заправку.

Килограмм свиных костей заливаем водой, доводим до кипения, выключаем огонь и тут же сливаем воду. Японцы считают, что это чистит кости. Кости промываем под проточной горячей водой, закладываем в кастрюлю, заливаем холодной водой, снова доводим до кипения и тщательно снимаем пену. Добавляем имбирь, чеснок, нарезанный зеленый лук. Уменьшаем огонь до минимума, плотно закрываем кастрюлю крышкой и оставляем вариться на 2,5 часа. Солим бульон в момент, когда огонь уже выключен.

Готовим мясную основу – тясю. Грудинку режем на тонкие ломтики, сворачиваем их в рулет, перевязываем ниткой. Рулеты

обжариваем на растительном масле до плотной золотисто-коричневой корочки. Готовые рулетики выкладываем в кастрюлю на самое дно, а поверх свинины слоями кладем остальные ингредиенты: мелко нарезанные корень имбиря, лук, чеснок, сахар. Затем заливаем все соевым соусом и вином. Если мясо не покрыто целиком, добавляем воду. Она должна покрыть свинину. Как только содержимое кастрюли дойдет до кипения, уменьшаем огонь до минимума, закрываем крышкой и оставляем млеть на 2 часа.

В итоге и костный бульон, и мясо у нас будут готовы в одно и то же время.

Пока бульон и тясю остывают, готовим заправку. Мелко шинкуем пекинскую капусту, только ажурную часть. Отвариваем и режем на дольки 4 яйца, режем пучок зеленого лука. Все перемешиваем.

Начинаем процесс «сборки». Выкладываем в отдельные пиалы свинину, сверху кладем лапшу, добавляем по четверти стакана соуса от тясю и по стакану подогретого костного бульона (бульон нужно будет прогреть до закипания). Украшаем «заправкой», подаем к столу.

Японцы традиционно вначале выпивают бульон, а затем едят лапшу с мясом. И поверьте, после такого долгого предвкушения блюда (вспомните, сколько мы его готовили!), оно каждому покажется неимоверно вкусным!

Теперь вы понимаете, насколько гениальным был Момофуку Андо, позволивший своим согражданам наслаждаться любимым супом, не проводя у плиты по 3 часа!

Донбури

Донбури – одно из самых древних и истинно национальных блюд Японии. Оно стало появляться на торжественных мероприятиях в эпоху Эдо, то есть примерно с 1603 года. «Дон» переводится как «чаша». Блюдо представляет собой чашу, наполненную рисом и самыми разнообразными «наполнителями», выложенными поверх риса. Первым донбури было блюдо с угрем, и подавалось оно исключительно для знати в театрах. Хотя по сути донбури – это аналог итальянской пиццы, его готовят из всего, что есть в доме, даже недоеденного, заправляя особым бульоном и приправами. Донбури можно приготовить практически из любых ингредиентов, но чаще всего используют морепродукты (тунец, лосось, кальмары, морские ежи, красная икра, осьминог, сардины, скумбрия, креветки и другие), мясо (говядина, свинина, курица), овощи (баклажаны, тыква, лук, морковь, цукини, грибы, батат, зеленые бобы, дайкон и другие).

Состав соуса варьируется в зависимости от сезона, ингредиентов, региона и вкуса.

Нет и единого правила приготовления донбури. Но для того чтобы все-таки понять вкус этого блюда, мы с вами разучим самый быстрый рецепт донбури с курицей, ну а дальше вы сами решите, будете ли экспериментировать с другими продуктами и приправами.

Нам понадобятся:

2 стакана круглозерного риса
4 яйца
1 филе куриной грудки
соль по вкусу
кунжут и панировочные сухари для панировки
около 2 ст. л. растительного масла
2 луковицы
4 ст. л. соевого соуса
4 ст. л. сливовой наливки
несколько перьев зеленого лука
несколько веточек петрушки

Пока отваривается рис, мы отделим белки яиц от желтков. Куриную грудку разрежем вдоль, на две плоские лепешки. Каждую куриную «лепешку» присолим по вкусу (японцы этого не делают), обмакнем в желток, а затем в смесь кунжута и сухарей. Панировку повторяем несколько раз, а затем на среднем огне обжариваем на растительном масле с каждой стороны по 3–4 минуты. Откладываем обжаренную грудку в сторону.

Лук режем полукольцами и обжариваем на растительном масле до яркого золотистого оттенка.

На обжаренных куриных «лепешках» делаем разрезы с одной стороны, чтобы получилось что-то вроде «гребенки». Выкладываем «гребенки» на сковороду с луком и стараемся вилкой и ложкой разместить лук в прорезях. Смешиваем соевый соус, сливовую наливку и яичные белки, слегка взбиваем смесь вилкой и заливаем курицу с луком. Накрываем крышкой и ждем, пока схватится и прожарится яичная смесь.

Нам осталось выложить курицу на рис, полив остатками масла и жидкости со сковороды. (Если жидкости не осталось совсем, влейте в сковородку пару столовых ложек воды и прогрейте.)

Украшаем донбури перьями лука и рубленой петрушкой. Едим, когда сок курицы и омлета напитает рис.

Набэ

Набэ – национальное японское блюдо, точнее, совокупность блюд и рецептов, объединенных принципом приготовления и…

посудой. Да-да! Набэ – это специальная толстостенная кастрюлька (мы бы сказали «набэшница»), которая водружается на газовую или спиртовую горелку, на маленькую электрическую плитку в центр стола, а все, принимающие участие в трапезе, принимают участие и в приготовлении блюда тоже. Шеф-поваром выступает каждый!

Японцы шутят, что набэ – любимая еда сумоистов и домохозяек. Первых, потому что блюдо очень сытное, богатое белком и калориями, вторых, потому что избавляет их от необходимости угождать домашним – каждый волен класть в набэ то, что ему по душе.

Не знаем, будете ли вы готовить набэ по всем правилам, на горелке, но порадовать близких японской экзотикой можно, даже если у вас нет специальной посуды или электроплитки. Воспользуйтесь нашим привычным сотейником, глубокой сковородой, а уж подать набэ можно и на горелке для фондю, и на обычной высокой решетке, подставив под нее горящую свечку.

Если у вас нет специфических японских приправ и соусов, будем обходиться подручными средствами. Грибы шиитаке можно заменить шампиньонами или отваренными сухими лесными грибами, сухой концентрат рыбного бульона даси – промолотыми в блендере сухими анчоусами или любой иной мелкой рыбешкой, которую у нас сейчас продают как закуску к пиву, соус понзу мы приготовим сами, крышку для кастрюли набэ мы заменим бумажным кругом, который также изготовим сами. Словом, было бы желание, а там нас ничего не остановит!

Нам понадобятся:

100 г пекинской капусты
100 г дайкона
1 морковь
1 сладкий перец
2 картофелины
1/2 стебля лука-порея
200 г свежих грибов
300 г куриного фарша
несколько побегов зеленого лука
несколько веточек кинзы
1 яйцо
200 г филе любой красной рыбы
200 г креветок
2 стакана риса для подачи
1 упаковка лапши удон или яичной лапши для подачи

Для бульона

3 л воды

1/2 стакана соевого соуса
4 ст. л. сладкого белого вина
3 ч. л. порошка даси (или заменителя, см. выше)
1 ч. л. тертого свежего имбиря
1 ст. л. уксуса столового
соль по вкусу
Для соуса понзу
1/2 стакана соевого соуса
1/2 стакана апельсинового сока
1 ст. л. лимонного сока
4 ст. л. сладкого белого вина
4 ст. л. воды
1/2 ч. л. молотого острого красного перца
1/2 ч. л. жидкого меда (по желанию)

Начнем с соуса понзу, так как он должен настояться. Перемешаем соевый соус, апельсиновый и лимонный сок, вино и воду с красным перцем и перельем понзу в соусник. Пусть постоит хотя бы пару часов. Если соус будет кисловат, добавим 1/2 чайной ложки меда.

Все овощи и грибы вымоем, нарежем крупной соломкой (квадратиками, дольками – по желанию) и разложим на разделочной доске отдельными кучками.

Из куриного фарша, мелко нарубленных зеленого лука и кинзы и яйца замесим фарш для набэ, сформируем из него довольно крупные тефтели и выложим их на отдельную доску.

Рыбу нарежем небольшими кусочками и разместим на тарелке рядом с креветками.

Рис отварим. Он понадобится нам при первой подаче набэ, когда мы его выложим порционно в пиалы гостей.

Нальем в сотейник 3 литра кипятка, добавим соевый соус, вино, порошок даси (или то, чем мы его заменили), имбирь, уксус и соль, если вам недостаточно соли в соевом соусе. Дадим бульону покипеть минут пять и опустим в него наши тефтели из курицы, через 2 минуты – морковь, сразу за ней – дайкон и картофель, следом сладкий перец, рыбу и креветки, после них лук-порей и капусту. Соблюдаем очередность и выдерживаем интервал между закладками продуктов в 1–2–3 минуты. Бульон должен покрывать все ингредиенты слоем примерно в 1 см. Если его много – добавим по вкусу еще овощей, рыбы или курицы. Если его мало – дольем воды.

Когда все ингредиенты будут находиться в набэ, возьмем лист бумаги для выпечки, вырежем из него круг чуть меньшего диаметра, чем наша кастрюля. Сложим этот круг несколько раз конусом, как мы делали в детстве, когда мастерили бумажную

снежинку на Новый год, и точно так же сделаем несколько дырочек с помощью ножниц. Бумажный круг положим на поверхность бульона и сверху накроем крышкой.

Через 10 минут кипения на медленном огне набэ готов.

Выкладываем рис в пиалы, кастрюлю ставим в центр стола, начинаем вылавливать небольшой поварешкой отварные компоненты набэ и раскладывать их поверх риса. Часть бульона тоже может попасть в рис и смягчить его сухость. Соус понзу можно использовать и для макания отдельных кусочков в розетку, и для поливания риса с набэ. Помним, что в идеале под нашей импровизированной набэшницей должен гореть огонь.

К концу трапезы у нас останется довольно много бульона. Вот в него-то мы и опустим нашу лапшу проварим ее, и начнем угощаться набэ по второму разу. Как вы понимаете, поедание набэ – долгая и приятная церемония, которая займет у вас целый вечер.

Японцы еще очень любят ями-набэ, или «набэ втемную». Это фактически игра. Хозяйка готовит только основу (бульон) для набэ, а продукты – любые, по желанию – гости приносят в разделанном виде с собой, не договариваясь ни о чем заранее. В урочный час хозяева выключают свет, а каждый гость закладывает в кипящий бульон **то, что он принес. Набэшница закрывается крышкой,** а через 30 минут, опять же в полной темноте, хозяйка раскладывает гостям их порции угощения, не зная, что кому достанется. По условиям игры отказаться от угощения нельзя ни при каких обстоятельствах!

Мясо по-японски

Этим блюдом очень любят удивлять гостей в японских ресторанах с открытой кухней. Вроде все происходит у вас на глазах, но вы никак не можете понять, почему дома за такой короткий срок, то есть за 20–30 минут, у вас ни за что на свете не получится настолько сочная и вкусная говядина, да еще и с гарниром, а здесь вы с аппетитом съедаете огромную порцию, и все вам кажется безупречным…

Давайте знакомиться с секретами.

Нам понадобятся:

1 кг говядины
газированная вода
растительное масло для жарки
2 ст. л. сливочного масла
2 луковицы
1/4 стакана кунжута
1 сладкий перец

1/4 среднего кочана белокочанной капусты
соевый соус и перец по вкусу

Говядину нарежем как на азу, сантиметровыми брусочками, и зальем сильно газированной водой. В этом «маринаде» мясо может провести ночь в холодильнике или пару часов в тепле. Японский повар берет уже «замаринованное» мясо. Далее мы разогреваем сковороду, вливаем растительное масло, ждем, когда оно накалится, и выкладываем отжатое и просушенное полотенцем мясо.

Как только мясо отдаст всю влагу, и сок на сковороде исчезнет, добавляем в нее сливочное масло и лук, нарезанный полукольцами (огонь чуть выше среднего). Когда лук станет золотым, всыпаем кунжут и обжариваем с мясом и луком пару минут. Затем добавляем сладкий перец, нарезанный соломкой, а еще через 5 минут – нашинкованную капусту. Уменьшаем огонь и тушим капусту до готовности. Общее время приготовления блюда – 30 минут. Не передержите!

Если вы заметили, то мы ничего не солили. И это правильно! После выключения огня мы добавим соевый соус и чуть приперчим. Нежный вкус, аромат, кунжутные ореховые нотки, освежающий привкус овощей – все в этом блюде на пятёрку! Обязательно приготовьте. Не пожалеете!

Японские котлеты с сыром

Эти котлеты тоже появились в Японии благодаря иностранцам. Любимые европейцами и американцами бифштексы из рубленого мяса, зразы и котлеты долго не находили отзвука в сердцах коренных японцев. Однако настойчивость, с которой туристы и бизнесмены из других стран требовали в ресторанах именно котлеты, заставила японских поваров освоить новый рецепт и, как всегда, переделать его под себя…

Нам понадобятся:

сливочное масло для жарки
2 луковицы
1 ст. л. панировочных сухарей + для обваливания
1 ст. л. соуса ворчестер
2 яйца, желтки и белки отдельно
250 г говяжьего фарша
250 г свиного фарша
соль и перец по вкусу
100 г любого острого сыра
мука для обваливания
растительное масло для жарки

Первым делом обжариваем на сливочном масле до золотисто-коричневого цвета нарезанный лук и остужаем. Всыпаем в него

столовую ложку панировочных сухарей, вливаем соус ворчестер и яичные желтки. Тщательно перемешиваем и отставляем в сторону.

Фарши – говяжий и свиной в отдельных мисках – разминаем, солим, перчим и добавляем к каждому фаршу в равных количествах луково-яичную смесь. Еще раз тщательно все вымешиваем.

Подготавливаемся к жарке котлет. Сыр нарезаем на 4 аккуратных одинаковых брусочка. Каждый вид фарша делим на 4 части и катаем из них шарики. Яичные белки взбиваем.

Берем на ладонь говяжий фарш, расплющиваем его, кладем в центр сыр, берем свиной фарш, также расплющиваем и накрываем им говяжью половину с сыром. Придаем котлете округло-овальную форму, обваливаем в муке, затем во взбитых белках, после в панировочных сухарях.

Жарим на растительном масле на среднем огне до цвета соуса терияки – глубокого шоколадно-рыжего. Вкус у котлет получается крайне необычным, густым и насыщенным. Японские котлеты с сыром совсем не напоминают свои европейские аналоги. Возможно, раздельное употребление фарша тому виной, или оригинальность в использовании благородного соуса и жареного лука?.. Попробуйте и убедитесь сами!

Печень по-японски

Это блюдо понравится всем любителям печени уже просто потому, что в японском варианте печенка приобретает не совсем привычные нам сладковато-терпкие и острые оттенки вкуса. Ну а те, кто спокойно относится к печени или не очень любит ее, могут соблазниться быстротой и простотой приготовления,

позволяющей в считаные минуты получить ароматное, полезное, деликатесное и полноценное горячее блюдо.

Нам понадобятся:

1/4 стакана сухого красного вина
1 ст. л. соевого соуса
600 г куриной печени
2 сладких перца, лучше цветных
сливочное масло для жарки
5–6 перьев зеленого лука
4 зубчика чеснока
1 ст. л. мелко натертого свежего имбиря
1/2 ст. л. сахара
острый (кайенский перец) для подачи (по желанию)
лимонный сок и соевый соус для подачи (по желанию)
отварной рис для подачи

Мы смешаем вино и соевый соус, промоем печенку, разрежем каждую пополам и поставим мариноваться на 20–30 минут (можно и дольше, оставив в холодильнике на то время, к которому мы планируем подать блюдо).

Ну а дальше все будет происходить почти мгновенно. Очистим от семян и нарежем кубиками сладкий перец. Разогреем сливочное масло, быстро обжарим печенку (2–3 минуты) на очень сильном огне, добиваясь плотной корочки. Добавим сладкий перец и будем обжаривать еще 2 минуты. Осталось добавить нарезанные перья зеленого лука, чеснок, пропущенный через пресс, натертый на мелкой терке имбирь и сахар. Перемешиваем, считаем до десяти и снимаем сковороду с огня. Блюдо готово!

Японцы еще добавляют в самом конце молотый острый кайенский перец, а также по вкусу лимонный сок и соевый соус, если им кажется, что блюдо недосолено или требует кислинки.

Попробуйте! С гарниром из отварного риса это блюдо просто восхитительно!

Курица в соусе терияки

Терияки – знаменитый азиатский соус, без которого трудно себе представить не только японскую, но и корейскую кухню. Мы приготовим сегодня в этом соусе курицу, но точно так же готовится и рыба, и свинина, и говядина, и баранина. Как ни крути, но то, что мы привыкли считать основным продуктом – в нашем случае курица, – всего лишь оттеночное дополнение к самому деликатесному соусу.

Не скроем, соус имеет весьма специфический вкус. Но отнеситесь к нему без предубеждения, попробуйте найти в нем и разгадать все секреты и тайны восточной кухни и, уверены, мир

кулинарии заиграет для вас новыми красками.

Поэтому сначала готовим соус, всегда неизменный, как абрис горы Фудзияма.

Нам понадобятся:

1 кг куриного филе (не грудки)

соль по вкусу

растительное масло с добавлением 1 ч. л. кунжутного или другого орехового масла для смазывания

отварной рис для подачи

Для соуса

125 мл соевого соуса

150 г сахара

4 ст. л. яблочного уксуса

1 ч. л. молотого черного перца

50 мл воды

2 ч. л. крахмала

4 зубчика чеснока

8 см свежего корня имбиря

Берем небольшую кастрюлю и смешиваем в ней все ингредиенты соуса: соевый соус, сахар, яблочный уксус, молотый черный перец, разведенный в воде крахмал, измельченный чеснок и натертый на терке имбирь. Кастрюлю ставим на плиту, доводим до кипения, варим 5 минут, выключаем огонь.

Куриное филе (но не грудки!) режем небольшими кусочками, чуть-чуть присаливаем, выкладываем ровным слоем на противень с бортиками, смазанный смесью растительного масла и ложечки кунжутного (или иного орехового) масла. Заливаем мясо соусом терияки и ставим в духовку разогретую до 220 градусов, на 30 минут. В процессе запекания трижды перемешиваем филе на противне, чтобы все кусочки равномерно пропитались соусом.

Подаем блюдо горячим. Гарнир допустим любой, но классика – это отварной рис.

Лосось с необычной японской сальсой

Все, кто впервые пробует это блюдо, как правило, приходят в изумление. Казалось бы, ну что удивительного или оригинального может быть в лососе, запеченном в духовке? Оказывается, японцы придумали, чем нас порадовать. Однако будем сохранять интригу до конца.

Нам понадобятся:

сливочное масло для смазывания

6 порционных кусков филе лосося размером с женскую ладонь

Для соуса

1/2 чашки (100 мл) растопленного сливочного масла

2 ст. л. соевого соуса

2 зубчика чеснока, пропущенных через пресс

1 ст. л. меда

1 ст. л. лимонного сока

Для сальсы

2 средних огурца

2 сладких перца

1 небольшой пучок зеленого лука

1 небольшой пучок кинзы

3 ст. л. винного или яблочного уксуса

2 чашки (примерно 250 граммов) клубники

Для начала займемся лососем. Для его запекания нам потребуется приготовить соус. Все ингредиенты смешиваем в кастрюльке, доводим на самом медленном огне до кипения и варим минут пять.

Смазываем форму для запекания сливочным маслом. Филе лосося обмазываем соусом и выкладываем в форму. Ставим в духовку, разогретую до 250 градусов. Запекаем 5 минут, переворачиваем рыбу, снова смазываем соусом и запекаем еще пять минут.

Выкладываем готовую рыбу на тарелки и подаем вместе с нашей «секретной» японской сальсой.

Только когда вы решите приготовить это блюдо на самом деле, начните с приготовления сальсы – сейчас поймете почему.

Возьмите огурцы, сладкий перец, зеленый лук и кинзу. Зелень мелко покрошите, огурцы и перцы нарежьте соломкой. Овощи смешайте с зеленью и залейте уксусом. Накройте заготовку сальсы плотно крышкой и оставьте в холодильнике минимум на один час. Перед подачей на стол, добавьте в сальсу свежую клубнику, нарезанную довольно мелко.

Необычная ледяная сальса и горячий ароматный лосось дадут совершенно невероятное сочетание, которое мало кого оставит равнодушным!

Рыбное жаркое

Еще одно необычное японское блюдо, которое, с одной стороны, всегда готовится по одному и тому же принципу, а с другой – всегда отличается по вкусу, в зависимости от того, какую рыбу **вы взяли за основу и каким маслом ароматизировали жаркое.** Одно можем обещать – блюдо очень вкусное, и не устанет вас удивлять, то есть не приестся.

Нам понадобятся:

500 г филе любой рыбы (например, лосося, форели, тунца или группера)

2 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. винного или яблочного уксуса

1 ч. л. кунжутного или другого орехового масла
2 ст. л. с горкой крахмала
2 стебля сельдерея
2 сладких перца
1 чашка (180 мл) куриного бульона
1 ч. л. сахара
устричный соус или соус ворчестер (по желанию)
3 ст. л. растительного масла (оливкового, подсолнечного или арахисового)
4 см свежего корня имбиря
крупная соль по вкусу
отварной рис для подачи

Итак, для приготовления типично японского жаркого нам потребуется филе любой рыбы (очень интересны варианты с лососем, форелью, тунцом и группером) и остальные ингредиенты из списка. Опционно можно добавить устричный соус или соус ворчестер. Соль кладем по вкусу, острые приправы, кроме имбиря, не используем вообще.

Рыбу нарезаем кусочками, заливаем соевым соусом, уксусом, добавляем кунжутное масло и 1 столовую ложку крахмала. Маринуем минимум 20 минут, а лучше 1 час.

Сельдерей и сладкий перец моем, чистим и нарезаем кубиками.

Смешиваем в отдельной миске куриный бульон, сахар, оставшийся крахмал и устричный соус (если используете).

Разогреваем сковороду, вливаем растительное масло, прогреваем до появления дымка и быстро обжариваем 2 см натертого на терке имбиря. Через 10–15 секунд добавляем рыбу и обжариваем до золотистой корочки. Выкладываем рыбу на бумажные полотенца, чтобы впитался жир.

Обновляем масло в сковороде, снова обжариваем 2 см натертого корня имбиря и закладываем сельдерей. Жарим, помешивая и присаливая крупной солью, минуты три, затем добавляем сладкий перец и жарим еще минут пять. Если овощи кажутся очень сухими, можно влить пару столовых ложек воды. Когда перец станет мягким, вливаем бульон, тушим до тех пор, пока соус хорошенько не загустеет – на это уйдет всего одна минута.

Осталось добавить в соус рыбу и потомить на медленном огне наше жаркое еще минуты две. Следим, чтобы ничего не пригорело! Едят это блюдо с пылу с жару, подавая с отварным рисом.

Если вам понравится японское жаркое, то в следующий раз попробуйте приготовить его, чуть сократив время жарки-тушения.

Дело в том, что иностранцам блюдо подают, выдерживая тот режим приготовления, который указан в рецепте. Сами же японцы очень любят это блюдо за быстроту приготовления и чуть «сырой», то есть свежий вкус. На жарку рыбы, жарку овощей и тушение с бульоном объединенных ингредиентов они тратят ровно по полторы минуты, именуя это блюдо иначе: «6 минут».

Котлеты из креветок с ошиташи

Это блюдо японские гиды советуют попробовать каждому иностранцу, прибывающему в их страну. И они знают, даже уверены, что получат только восторженные отзывы. Действительно, котлеты из креветок – это японское ноу-хау, которое хоть и насчитывает немногим более ста лет, но аналогов в мире не имеет, и может похвастаться подлинно японским «прочтением» европейских кулинарных традиций.

В начале XX века, когда Япония начала активно осваиваться иностранным капиталом, и в страну массово стали прибывать граждане Европы и США, местным кулинарам пришлось изрядно попотеть, чтобы разобраться в мире совершенно незнакомых для них рецептов и вкусовых предпочтений. Пожалуй, именно тогда впервые и было подано на ужин кушанье, которое внешне походило на традиционную европейскую котлету, но по сути осталось настоящей «пищей самураев». Блюдо мгновенно завоевало популярность в Японии, понравилось зарубежным гостям, распространилось в записках путешественников и газетных зарисовках по всему миру. Сегодня мы с вами убедимся на собственном опыте в том, как интересно, ярко и по-восточному изысканно может «зазвучать» обычная с виду котлета.

Нам понадобятся:

500 г очищенных отварных креветок

250 г бекона или деликатесной грудинки

3–4 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, зеленый лук, кинза, укроп)

1 яйцо

4–5 ст. л. соевого соуса

1/4 стакана молока

1/2 стакана панировочных сухарей

1 стакан кунжута

растительное и сливочное масло для жарки

Для ошиташи

1 средний пучок свежего шпината

соль

1 ч. л. соевого соуса

1 ч. л. кунжутного масла

1 ст. л. кунжута

Креветки возьмем очищенные отварные – лучше брать заморозку, чем пытаться сварить и очистить креветки самостоятельно. Очищенные креветки и нарезанные кубиками бекон или грудинку пропускаем через мясорубку. Если у вас на мясорубке крупная решетка, то повторяем процесс дважды. Японские повара не советуют пользоваться блендером, чтобы сохранить текстуру продукта.

Смешиваем фарш с зеленью и яйцом, тщательно вымешиваем. Вливаем соевый соус и молоко, вымешиваем ложкой интенсивно еще раз. Подсыпаем панировочные сухари и, перемешивая, добиваемся нужной котлетной консистенции – фарш не должен растекаться, но и не должен быть слишком крутым.

Разделяем фарш на 6–8 шариков, формируем котлеты привычной формы и панируем их в кунжуте.

Жарим котлеты по 3 минуты с каждой стороны на смеси растительного и сливочного масла.

Блюдо получается нежным и очень вкусным. Подавать его можно с отварным рисом либо с ошиташи – отверным шпинатом.

Промытый шпинат в течение минуты выдерживаем в соленом крутом кипятке, затем быстро промываем в дуршлаге под струей холодной воды, тщательно отжимаем, но не превращаем шпинат в кашу, разрываем листья руками, помещаем их в миску, смешиваем с соевым соусом, маслом и семенами кунжута.

Запомните это блюдо! Оно так же распространено в Японии в качестве гарнира, как и любимый всеми отварной рис. А пользы в нем несопоставимо больше!

Корейская кухня

В свое время Шарль де Голль назвал Корею «страной межгорья и межкультуръя», остро отреагировав на политическое разделение полуострова на две страны-антагонистки. При всей жесткости формулировки, великий француз был объективно в чем-то прав. Полуостров действительно четко делится на гористую, скальную и илистую, прибрежную местности; восточное и западное побережья разнятся как день и ночь; традиции и верования находятся сегодня уже не в жестком противостоянии, но в постоянном напоминании о конфуцианстве и буддизме, о влиянии Китая и Японии, Ну и идеологии капиталистической Южной Кореи и коммунистической Северной не столь гармоничны, как философия Инь-Ян, которую считают своим внутренним учением и на юге полуострова, и на его севере.

Что же касается изысканной и знаменитой на весь мир корейской кухни, то она прямо связана с историей когда-то общего

государства. Еще в эпоху великого Троецарствия – Когурё, Пэкче и Силла – корейцы изобрели уникальный способ консервации продуктов – заквашивание. Тогда же стали активно развивать употребление морепродуктов и первыми в мире стали применять способ ловли глубинной рыбы. Уже в начале X века королевская знать и даже простолюдины освоили разведение крупного рогатого скота, хотя из-за влияния буддизма мяса ели крайне мало. Оно появилось в рационе корейцев лишь с ослаблением буддийских практик и традиций, и сегодня корейцы – одни из создателей, любителей и ценителей неповторимых блюд из говядины, свинины, птицы (кур и фазанов).

Обильно приправленные корейские блюда – это микс из изысканной «королевской» кулинарии и еды простолюдинов. Характерный вкус и консистенцию корейским блюдам придают ферментированные ингредиенты: кимчхи, соленья, соевый соус, пасты из чили и сои, которые обеспечивают в каждом блюде баланс сладкого, соленого, острого, кислого и горького, И безусловно, основой каждой трапезы остается круглозерный рис. Хотя и мучные продукты в странах полуострова очень широко распространены – корейцы едят чрезвычайно много углеводов. Самые популярные корейские блины называются «па джон».

Почти каждую трапезу корейцев сопровождает большая порция супа кук, или гук. Бульон для этих супов – чангук – делают из качественного мяса и морепродуктов. Очень яркий вкус имеют и корейские каши – чукорджук, поэтому их подают к столу всегда, но в небольших количествах. Основу каш составляют крупы, орехи и овощи, которые обрабатывают термически до кремообразного состояния. Жители Северной Кореи в большом количестве едят свинину и курятину – у них огромные колхозные комплексы, занимающиеся животноводством. В Южной Корее свинину и птицу употребляют значительно меньше, отдавая предпочтение говядине. Отсюда родом многие интересные блюда из говядины: гальби (ребрышки), чжим (рагу), пульгоги (жареное мясо), юккеджан (острый говяжий суп).

Есть в Корее и своя «пицца» – блюдо, которое готовят из остатков продуктов. Оно называется пибимбап и состоит из риса, говядины, овощей, яиц, кимчхи, приправ и соусов. На Корейском полуострове произрастает около трех тысяч видов растений, из них более 900 – лекарственные. Многие растения повсеместно употребляются в пищу, поэтому неудивительно, что кулинарные изделия корейцев не только вкусны и питательны, но и зачастую обладают лечебно-профилактическими свойствами.

В корейской кухне отсутствуют молочные блюда, лишь в давние времена молоко в качестве деликатеса подавалось на

королевский стол.

В обеих Кореях до сих пор существуют «королевские» кушанья, которые подают по большим праздникам, К ним относится синсело, представляющее собой тушеное мясо, подающееся с бланшированными и жареными орехами.

Далее мы подробнее поговорим о каждом блюде, пока же отметим лишь основные черты корейской трапезы: ее четко выраженную сезонность, привязанность к календарным религиозным праздникам и верованиям, сохранение ритуалов и приготовления, и сервировки, и приема пищи. Мы, свободные от сохранения корейского этикета, можем позволить себе попробовать приготовить всесезонно и новогодние, и свадебные, и именинные блюда. Надеемся, что они многим придутся по душе.

Типичные продукты

Зерновые: кукуруза, ячмень, пшеница, рис, сорго.

Основные продукты: женьшень, рис, кимчхи, соевые бобы.

Оттеночные продукты: зеленый лук, имбирь, перец чили, кунжут, соя, чеснок.

Приправы и маринады: кунжутное масло, паста из острого красного перца, рисовое вино, рисовый уксус, соевая паста, соевый соус, ячменный солод, бобовая паста, имбирь, мед, японский базилик, уксус, консервированные лимоны, черный перец.

Фрукты, овощи, коренья (свежие, сушеные, маринованные): апельсины, баклажаны, батат, бобовые ростки, виноград, вишня, грибы шиитаке, груша корейская, дайкон, дыни, кабачки, картофель, пекинская капуста, корейский водяной кресс, перец чили, корень аралии, корень колокольчика, корень лотоса, лимоны, лук-порей, морковь, огурцы, папоротник-орляк, персики, перец сладкий, побеги бамбука, полынь, редька, репа, салат-латук, сливы, тыква, хризантема, хурма, шпинат, финики сушеные, яблоки.

Источники белка: бобы, говядина, курица, рыба и морепродукты (морское ушко, анчоусы, водоросли, двустворчатые моллюски, треска, каракатица, угорь, камбала, палтус, сельдь, скумбрия, осьминоги, сайда, сардины, креветки, кальмары, тунец, белорыбица), каштаны, орехи гингко, кедровые орехи, грецкие орехи, семена тыквы, семена подсолнуха, семена кунжута.

Подсластители: коричневый сахар и мед.

Некоторые интересные рецепты

Кимчи (кимчхи)

Во многих странах мира, и в нашей стране в частности, существует два абсолютно неверных мифа о корейской кухне.

Первый заключается в том, что ее блюда необычайно остры (хотя она ой как уступает в этом китайской, тайской и индийской кухням), а второй миф касается кимчи, который многие люди запросто называют «корейской морковкой». На самом деле корейцы никогда, вплоть до депортации в 30-е годы прошлого века, не квасили морковь из-за ее дороговизны и малой распространенности. Так что «морковь по-корейски» – это очень и очень дальний родственник кимчи.

А вот то, что каждая корейская хозяйка обязательно делает запасы в виде кимчи, – совсем не миф. Дни, когда происходит массовое приготовление зимних запасов кимчи, называются «кимбэн». Раньше кимчи заквашивали в специальных керамических горшках, которые зарывали в землю. Сегодня в Корее продают специальные кимчи-холодильники.

Но мы с вами приготовим домашнюю, российскую (от российских корейцев) лайт-версию этой великолепной закуски, которая не предполагает шестимесячного хранения и переработки десятков килограммов овощей. Хотя, как знать, вдруг вам настолько понравится, что…

Нам понадобятся:

2 красивых кочана пекинской капусты
крупная каменная соль по вкусу
1 дайкон
1 средняя морковь
1 пучок зеленого лука
2 ст. л. кунжутного масла (по желанию)
1 корень имбиря
1 головка чеснока
1 крупная луковица
2 стручка жгучего красного перца
500–700 мл воды
3 ст. л. сахара
2 ст. л. рисовой муки или любого крахмала
120 мл рыбного или соевый соус по вкусу

Кочаны капусты промываем, разрезаем вдоль пополам, а каждую половину еще раз вдоль, не доходя до кочерыжки на 3–4 см, чтобы капуста не распадалась. Каждый листочек в половинках капусты тщательно натираем солью с двух сторон. Соединяем половинки, кладем их в широкую миску, накрываем тарелкой, придавливаем грузом и оставляем в теплом месте на ночь.

Утром капусту, каждый листик, нам необходимо промыть от соли под проточной водой. В это же время начинаем готовить соус для ферментации.

Для приготовления соуса дайкон и морковь натираем на крупной терке, зеленый лук шинкуем и смешиваем с овощами. К овощам можно добавить пару ложек кунжутного масла, но если его нет – не страшно. Имбирь, чеснок, репчатый лук и острый перец моем, чистим, нарезаем кубиками и измельчаем в блендере до кашицы. Кашицу смешиваем с овощами.

Каждый лист промытой и отжатой капусты натираем смесью овощей и специй, снова помещаем в миску и оставляем на пару часов в теплом месте.

Из воды, сахара и рисовой муки или крахмала готовим кисель, как обычно, то есть в кипящую воду с сахаром вливаем размешанный в небольшом количестве воды загуститель. Провариваем «кисель» пару минут и добавляем в него рыбный или соевый соус. Полностью остужаем.

Капусту достаем из миски, разделяем половинки и нарезаем ломтями, не разбирая их, примерно по 2–3 см каждый. Ломти складываем в стеклянную банку или в кастрюлю, заливаем остывшим «киселем» и оставляем на три дня в прохладном месте. Через три дня кимчи можно переместить в холодильник и хранить там до полугода!

Наш кимбэн закончен, осваиваем другие корейские блюда и

организуем вечеринку в корейском стиле.

Хе из баклажанов на зиму

Мы уверены, что при встрече где-нибудь на отдыхе, корейская и наша российская хозяйки обязательно нашли бы общую тему для разговора. И этой темой стали бы домашние заготовки на зиму. Пожалуй, именно в наших двух странах так истово солят, квасят, маринуют, сушат, вялят, консервируют в сезон неимоверное количество овощей, ягод и фруктов, отдавая предпочтение именно домашней, а не фабричной кулинарии.

Сегодня мы научимся консервировать баклажаны по-корейски. Если не уверены, что вам понравится вкус, сделайте половину порции на пробу. Хе из баклажанов – отличная праздничная закуска!

Для начала купим на рынке самые вкусные овощи, а в супермаркете все остальное.

Нам понадобятся:

2 кг баклажанов
1 ст. л. соли
100 мл растительного масла + 1 ст. л. для смазывания
500 г моркови
500 г сладкого перца
500 г лука
1/2 перца чили
1/2 ч. л. молотого черного перца
1/2 ч. л. молотого острого красного перца
1 ст. л. приправы для моркови по-корейски
7 ст. л. сахара
100 мл уксуса столового
5 зубчиков чеснока

Баклажаны моем, разрезаем вдоль на пластины, а затем каждую пластину нарезаем вдоль или по диагонали на брусочки. Пересыпаем баклажаны солью и даем им просолиться в течение 30–40 минут.

Смазываем противень растительным маслом, раскладываем на него баклажаны, отжатые от соли и сока, накрываем фольгой и запекаем в духовке при 200 градусах 15 минут.

Морковь трем на терке для корейской моркови или на обычной терке (не мелкой), складываем в миску, заливаем крутым кипятком и даем постоять около 15 минут.

Сладкий перец, лук и перец чили моем, чистим и нарезаем соломкой. Перекладываем в миску, смешиваем с морковкой, посыпаем черным и красным молотым перцем, добавляем приправу для корейской морковки. Через пару минут добавляем сахар, снова все перемешиваем, заливаем растительным маслом и

уксусом.

Достаем из духовки баклажаны, прямо горячими добавляем к овощам, выдавливаем через пресс чеснок, все тщательно перемешиваем и оставляем мариноваться на один час.

На этом этапе заканчивается приготовление хе из баклажанов в качестве закуски – его уже можно подавать к столу. Чтобы сохранить деликатес до зимы, раскладываем хе по стерилизованным банкам, прикрываем крышкой, но не закатываем, а саму банку помещаем в кастрюлю с кипящей водой на 15 минут для стерилизации.

Вот теперь банку можно плотно укупорить крышкой – закатать или завинтить, перевернуть крышкой вниз, хорошенько укутать одеялом и оставить до полного остывания на 24 часа.

Надеемся, вашей семье понравится оригинальное корейское угощение.

Хе из рыбы (классика)

Российские хозяйки уже давно оценили вкус корейского рыбного хе, большей частью благодаря появившимся в большом количестве пунктам продажи традиционных корейских салатов. Но мы рискнем предложить вам основу основ – так называемый классический, чистый хе, освоив который, вы сможете импровизировать и экспериментировать, добавляя к салату те или иные ингредиенты.

Самое главное для хе – правильно выбранная рыба. Конечно же, морская и желательно не замороженная. Мы не против заморозки, но вот корейцы считают, что она делает хе водянистым и лишает нужной упругости. Рыбу берите любую, но помните, что вам предстоит удалять у нее кости и кожу, если та достаточно толстая, поэтому лучше попросить специалиста на рынке разделать вам ее на филе.

Нам понадобятся:

1,2–1,5 кг рыбы
2 крупные луковицы
50 мл уксуса столового
6 зубчиков чеснока
50 мл соевого соуса
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 ч. л. приправы для моркови по-корейски
1 ст. л. соли
1 ст. л. сахара
1 ст. л. молотого черного перца
растительное масло

Рыбное филе без костей и без кожи, если она очень плотная,

нарезаем тонкими брусочками. Мы могли бы написать «режем соломкой», но это рискованно, ибо куски рыбы не должны распадаться в крошку. Лук режем тончайшими полукольцами, стараясь, чтобы они получились почти прозрачными.

Легко помешивая рукой, соединяем в миске рыбу и лук, сбрызгиваем уксусом, еще раз аккуратно перемешиваем и оставляем на один час мариноваться. Далее посыпаем рыбу с луком всеми сухими приправами, солью и сахаром, заливаем соевым соусом, перемешиваем, оставляем «отдыхать» еще минут на 20. После этого приминаем рыбу ложкой, выдавливаем сверху нее через пресс чеснок. На сковороде накаляем примерно 10 мл растительного масла и обжариваем в нем до почти коричневого цвета нарезанный крупными кусками лук (вторую из наших луковиц). Шумовкой удаляем лук со сковороды в мусорный пакет, а раскаленным маслом, впитавшим аромат лука, заливаем наше хе прямо поверх чеснока. Быстро все перемешиваем, накрываем миску пищевой пленкой и отправляем хе в холодильник минимум на два часа.

Наш салат готов. Он и есть основа основ. Его можно есть как самостоятельное блюдо, а можно сочетать с другими продуктами – корейской морковкой, кимчи, просто морковкой или капустой, нарезанных тонкой соломкой и обжаренных в течение 30 секунд в растительном масле. Прекрасно сочетается хе со свежим сладким перцем, нарезанным соломкой, с дайконом, с картофелем, нарезанным тончайшей соломкой и несколько раз ошпаренным кипятком.

Словом, экспериментируйте. Теперь вам все под силу!

Огурцы с говядиной по-корейски

Это еще один вариант «теплого» салата, хотя, в отличие от собратьев, блюдо подается холодным. Но сам процесс, «огненная» заливка сырого продукта готовыми компонентами, горячее «маринование» – все это превращает простой, но необычный салат в настоящий шедевр корейской кухни.

Для начала подготовим самое необходимое. Нам понадобятся свежие огурцы с нежной кожурой – тот самый случай, когда идеально подойдут тепличные длинноплодные овощи, морковь, сладкий перец, репчатый лук, чеснок, приправы по вкусу (молотый кориандр, молотый острый красный перец, молотый имбирь), кунжутное масло, уксус, соевый соус, соль, сахар и, конечно, мясо. Сколько граммов каждого продукта брать – каждая корейская семья решает самостоятельно. Салат тем и хорош, что вы можете изменять его вкус, импровизировать, делая акцентным тот или иной продукт. Мы укажем только примерные пропорции.

Нам понадобятся:

1 длинный или 2 средних тепличных огурца
соль по вкусу
1 ч. л. молотого острого красного перца
1 ч. л. молотого кориандра
1 ч. л. сахара
1 ст. л. без горки пропущенного через пресс чеснока + 2–3 зубчика
800 г говяжьей вырезки или филе
1 морковь
1 луковица
растительное масло для жарки
1 ч. л. кунжутного масла
1 сладкий перец
4 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. уксуса столового
зелень кинзы для подачи (по желанию)
соль по вкусу

Начнем с подготовки огурцов. Кожицу не срезаем, плоды моем и нарезаем брусочками длиной 4–5 см. Складываем в миску посыпаем солью, слегка перемешиваем. Минут через 25 сольем из огурцов сок, отжав овощи, и посыплем их красным перцем, кориандром, сахаром, пропущенным через пресс чесноком. Пока же займемся мясом и остальными продуктами.

Мясо режем как на бефстроганов, обсушиваем салфеткой. Трем морковь, режем полукольцами луковицу. Разогреваем на сковороде растительное масло, ароматизируем его ложечкой кунжутного масла и 2–3 зубчиками мелко нарезанного чеснока. Когда аромат чеснока станет ярким и сильным, а масло хорошо раскалится, выкладываем на сковороду мясо, обжариваем минут 5–8, до полного исчезновения сока, добавляем морковь и лук, жарим до готовности лука. После этого добавляем в сковороду еще 1 столовую ложку растительного масла, нарезанный соломкой сладкий перец и пассеруем все вместе еще одну минуту.

Осталось влить в сковороду соевый соус, потушить мясо с овощами на сильном огне буквально минуту и раскаленными вылить на огурцы.

Теперь сбрызгиваем огурцы с мясом уксусом, плотно затягиваем посуду пищевой пленкой, и даем салату постоять в тепле около 25 минут. После этого салат перемешиваем и убираем в холодильник минимум на два часа.

Некоторым нравится перед перемешиванием добавить в салат немного зелени кинзы и чуточку подсолить. Смотрите сами, дело хозяйское. На самом деле, любой продукт на эту базу ложится

прекрасно! Вы убедитесь в этом, подавая салат к самым разным мясным и рыбным блюдам, к гарнирам из риса, картофеля или лапши. Сочетания всегда получаются превосходными!

Соллонтхан

Самый знаменитый в Корее, да и, пожалуй, в мире «чистый» моно-суп, являющийся еще и чемпионом по времени приготовления. Но мы глубоко убеждены в том, что хотя бы раз в жизни его стоит приготовить и попробовать каждому!

Но сначала немного истории и легенд.

Соллонтхан представляет собой суп из внутренностей, головы, костей и прочих частей говяжьей туши. Считается, что появление этого блюда относится к эпохе королевства Силла. Именно в тот период корейцы начали регулярно совершать жертвоприношения в честь мифического первого землепашца Синнона. В районе Чонъам-дон в Сеуле близ знаменитых ворот Тондэмун есть место под названием «Соннондан», где некогда находился алтарь для жертвоприношений первому земледельцу. Корейские исторические хроники упоминают о том, что после жертвоприношений у алтаря частенько готовился суп из жертвенного вола. В книге «Кулинарное искусство эпохи Чосон» (1940 г.) со ссылкой на исторические документы рассказывается о том, как во время церемонии прокладки первой борозды королем Сечжоном неожиданно пошел сильный дождь и задул сильный ветер, в результате чего король «не мог и шагу ступить». Измученный борьбой со стихией и не в силах сдержать муки голода, король приказал заколоть вола, с помощью которого он прокладывал первую борозду на поле, и сварить. В результате получилось то, что сегодня называется «соллонтхан».

«Тхан» в названии супа говорит об особой изысканности блюда, которое впору есть лишь королям. Давайте приобщимся к королевской трапезе.

Нам понадобятся:

1 кг говяжьей грудинки
1 говяжий язык
1 говяжья нога (часть у копыта)
1 говяжья голень
1 кг говяжьих костей
1 кг говяжьих хвостов или хрящей
2 пучка зеленого лука + для подачи
2 луковицы
1 головка чеснока
6–8 см свежего корня имбиря
1 ст. л. с горкой соли

молотый черный перец по вкусу
отварной круглозерный рис для подачи

Все мясо и кости замачиваем водой на три часа, периодически сливая воду.

Нам понадобится самая большая кастрюля, которая есть в доме. Идеально – литров на 10–15. Заливаем в кастрюлю воду, примерно 5 литров, доводим ее до кипения, кипятим сакральные 8 минут, после чего закладываем в кастрюлю кости, хрящи, язык, ногу, доводим до кипения и варим еще 8 минут.

Сливаем воду первого отвара, возвращаем в кастрюлю только ногу, кости и хрящи, заливаем холодной водой и ставим на огонь. В течение первого часа даем бульону активно кипеть на сильном огне, затем делаем огонь минимальным, накрываем кастрюлю крышкой и оставляем суп млеть на пять часов.

Через пять часов закладываем в суп голень, грудинку и язык, и даем супу покипеть еще два часа. Пену не забываем снимать!

Лук, чеснок, имбирь моем и нарезаем мелкими кусочками, закладываем в бульон, к мясу, и варим еще полтора часа.

Теперь аккуратно достаем из кастрюли все мясо и кости. Грудинку и язык режем тонкими ломтиками и откладываем в сторону. Бульон тщательно процеживаем через несколько слоев марли, возвращаем на огонь, доводим до кипения, добавляем соль и перец по вкусу, варим еще 8 минут.

Раскладываем в пиалы отварной круглозерный рис, ломтики грудинки и языка, заливаем все кипящим бульоном и украшаем зеленым луком.

Суп получается молочно-белым из-за полностью вышедшего в бульон из костей кальция, удивительно вкусным, ярким, ароматным и очень сытным!

Готовьте, ешьте и получайте удовольствие!

Юккеджан

Юккеджан – один из самых популярных супов и в самой Корее (точнее, и в Северной, и в Южной Корее), и в многочисленных корейских ресторанчиках, находящихся в разных странах мира. Суп считается лечебным, ибо он достаточно острый и витаминный для того, чтобы прогнать любую хворь, особенно желудочные инфекции, и достаточно легким для того, чтобы не затратить много сил на его переваривание. Очень рекомендуем попробовать его приготовить. Тем более что ничего сложного в рецепте нет.

Нам понадобятся:

около 1 кг постной говядины (можно меньше)
1 дайкон
6–8 зубчиков чеснока

1 луковица

2 л воды

1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. молотого острого красного перца

1 см свежего корня имбиря

большая горсть бобовых ростков

большая горсть папоротника (можно взять готовый корейский папоротник)

1 пучок зеленого лука

соевый соус – опционно, по вкусу

соль по вкусу

Цельный кусок бескостной говядины, дайкон, 3 зубчика чеснока и луковицу заливаем холодной водой. Дайкон у нас натерт на терке или нарезан соломкой, лук нарезан полукольцами. Доводим бульон до кипения, ничего не солим, пену не снимаем. Варим бульон около 50 минут, процеживаем, мясо откладываем в сторону, бульон, чистый и прозрачный, возвращаем в кастрюлю, остальное выбрасываем.

Смешиваем в глубокой миске кунжутное масло, молотый красный перец (просто острый или чили), оставшийся чеснок, пропущенный через пресс, соевый соус (по вкусу и по желанию) и натертый на терке имбирь. В полученную массу выкладываем бобовые ростки и папоротник, нарезанный на небольшие, по 4 см, кусочки. Пока все это настаивается в соусе, мы доводим бульон до кипения и добавляем к нему содержимое нашей «огненной» миски. Даем супу покипеть примерно полчаса.

За это время мы нарезаем косыми стрелками зеленый лук и очень мелкой лапшой – говядину. Через 30 минут лук и мясо отправляем в суп и варим еще 10 минут. В самом конце юккеджан можно чуть-чуть присолить по вкусу.

Предупреждаем, что суп получается просто обжигающим. Поэтому, чтобы смягчить и подчеркнуть его необыкновенно густой вкус, подаем суп вместе с отварным рисом. Едим суп, чередуя ложку супа и ложку риса из отдельной пиалы. Вкусовые ощущения вам гарантированы просто фантастические. А самое главное, после порции юккеджана вы почувствуете необыкновенную легкость, ясность ума и особый прилив сил… Ради этого, собственно, и старались!

Маринованная говядина «пулькоги»

Сейчас мы расскажем вам об одном из самых вкусных рецептов приготовления мяса по-корейски, которым вы сможете по-настоящему удивить своих домашних и гостей.

Пулькоги – это традиционный и необычный способ маринования говядины. Вы сможете приготовить пулькоги на

гриле, на сковороде, в казанке, в мультиварке – всегда получится вкусно.

Кстати, вы должны были обратить внимание, что корейцы – нация, у которой культ еды и культ здоровья идут рука об руку, – практически все продукты, используемые в кулинарии, стараются замариновать. Этой традиции несколько сотен лет, и именно она позволила полуострову и населению избежать наплывов пищевых эпидемий в те далекие времена, когда ничего не знали ни о холодильниках, ни о вакуумной упаковке и стерилизации. Кроме всего, маринады способствуют правильной ферментации белка, облегчающего его усвояемость.

Нам понадобятся:

2 сладкие груши (корейцы берут азиатскую грушу, но мы можем взять любую сочную)

5–6 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. натертого корня имбиря

1 ст. л. тертого чеснока

1 ч. л. уксуса столового

1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. кунжута

1 ч. л. острого красного сухого перца

1 небольшой пучок зеленого лука, нарезать

1 кусок (около 900 г) говяжьей вырезки или говяжьего филе около 250 г шампиньонов или вешенок

1 крупная морковь

растительное масло для смазывания

Приготовление – простейшее! Грушу натираем, чтобы получилось пюре, добавляем к ней все ингредиенты, кроме мяса, грибов и моркови. Морковь мы нарежем крупной соломкой и слегка обжарим, мясо нарежем тоненькими лепестками, тщательно вырезая все сухожилия. Грибы также режем тонюсенькими ломтиками. Теперь грибы, мясо и морковь добавляем в маринад и тщательно промешиваем рукой. Перекладываем мясо с маринадом в миску, накрываем пищевой пленкой и оставляем на час в комнате, затем – на 5–6 часов (можно и на ночь) убираем в холодильник.

Теперь останется только достать мясо из холодильника, взять ту кухонную утварь, которую будем использовать для готовки, и слегка смазать растительным маслом. Мы допускаем, что гриль есть не в каждом доме, поэтому будем готовить на большой чугунной сковороде. Смазанную маслом сковороду хорошо нагреем на огне и выложим на нее пулькоги. Готовим на умеренно-сильном огне, помешивая, около 45 минут. Этого вполне достаточно! Если в конце готовки вам покажется, что в

мясе не хватает соли, добавьте ее по вкусу.

Корейцы, конечно же, едят свое любимое пулькоги исключительно с рисом. Но и с пюре, с отварной картошкой, с любым иным гарниром мясо прекрасно сочетается и просто тает во рту. Убедитесь в этом сами!

Пибимпап

Одним из самых ярких как во вкусовом, так и в цветовом смыслах, запоминающихся и очень восточных блюд Корейского полуострова является знаменитый пибимпап. В одной из кулинарных книг, посвященных кухне Юго-Восточной Азии, его назвали «теплым салатом». Что ж, можно сказать и так, ибо прямых аналогов в европейской, а тем более русской кухне блюдо не имеет. Готовится оно относительно долго, ибо каждый компонент блюда обжаривается отдельно, а уж из них в самом конце собирается «букет» пибимпапа. Но сложность заключается еще и в том, что корейцы для своего знаменитого кушанья используют такие продукты, которые в нашей стране довольно сложно найти, например, корень колокольчика и папоротник. Тем не менее мы рискнем предложить вам почти оригинальную версию блюда, облегчив рецепт заменой всего пары ингредиентов. Сразу оговоримся, что эту замену мы согласовали с шеф-поваром одного из ресторанов Сеула, который сам же ее и протестировал перед тем, как поделиться рецептом с нами.

Итак, начнем с главных принципов пибимпапа: все должно быть красиво нарезано, аккуратно обжарено точно по времени, выдержано в правильных пропорциях и сервировано согласно традициям.

Нам понадобятся:

большая горсть сухих грибов шиитаке или свежих вешенок

1 крупная морковь

2 сладких перца

1 крупный кабачок

2 средних огурца

большая горсть стручковой фасоли или спаржи (вместо папоротника)

1 стакан круглозерного риса или риса для суши

3 щепотки соли

3 щепотки сахара

3 ст. л. уксуса столового

500 г бескостной телятины

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. кунжутного масла

соль и молотый черный перец по вкусу

растительное масло для жарки

несколько зубчиков чеснока
1 см свежего корня имбиря
1 ч. л. соево-перечной пасты кочхуджан
1 ч. л. кунжутного масла + для смазывания
2–3 яичных желтка

Промываем, обсушиваем и нарезаем соломкой грибы. Тщательно моем, чистим и нарезаем продолговатой соломкой овощи. Для удобства работы все ингредиенты раскладываем строго отдельными кучками. Мясо моем, нарезаем брусочками, как на бефстроганов, тщательно обсушиваем.

Стакан риса промываем в пяти водах, заливаем водой в пропорции 1:2 и отвариваем на самом медленном огне ровно 15 минут с момента закипания. Добавляем в готовый рис соль, сахар и уксус, тщательно перемешиваем и плотно закрываем крышкой.

Пока рис варится, маринуем мясо в соевом соусе, кунжутном масле, соли и молотом черном перце. Время маринования – ровно 30 минут.

Теперь приступаем к обжарке и сборке.

Первыми жарим грибы на сильном огне, на растительном масле, одновременно с несколькими зубчиками измельченного чеснока. Если используются вешенки – жарим их сырыми до золотого цвета. Если у вас сушеные грибы шиитаке, то их перед жаркой необходимо вымочить пару часов, отжать и только потом жарить. Обжаренные грибы выкладываем в миску.

Точно так же на сильном огне, на растительном масле, чуть присолив и добавив наструганный корешок имбиря, обжариваем нашу морковь. И откладываем отдельно.

Быстро пассеруем отдельно сладкий перец и стручковую фасоль или спаржу.

Кабачок и огурцы можем обжарить вместе, добавив к ним острую соево-перечную пасту кочхуджан. Следите, чтобы масла было достаточно, оно было раскаленным, а огонь большим: нам нужно обжарить овощи до корочки, а не потушить их. Хруст и сухая корочка – отличительные особенности пибимпапа. Готовность овощей определяем по мягкости кабачков, а не огурцов.

Мясо жарим точно так же на растительном масле и сильном огне вместе с маринадом, но в растительное масло добавляем чайную ложку масла кунжутного. Не пересушиваем телятину! Она должна остаться сочной, но достаточно подрумяненной.

Теперь, когда у нас почти все готово, смазываем сотейник кунжутным маслом, выкладываем на него рис, а сверху риса по часовой стрелке раскладываем кучки обжаренных продуктов, пока не перемешивая их. В центр нашего «букета» кладем яичные

желтки. Ставим сотейник на огонь и начинаем принюхиваться. Как только почувствуем, что запахло прижаренным рисом (мы пока ничего не трогаем ни ложкой, ни лопаткой), снимаем сотейник с огня и только теперь быстро перемешиваем все продукты, получая яркую, теплую, ароматную смесь. Вкус у блюда получается просто необыкновенным. Готовы поспорить, что ничего подобного вы раньше не пробовали!

Надеемся, что и вам, и вашим гостям корейский пибимпап придется по вкусу, и вы начнете добавлять его к списку ваших фирменных праздничных блюд.

Корейское рагу «сундубу ччигэ»

Достаточно сложно правильно перевести на русский язык слово «ччигэ», которое является одним из любимейших типов блюд в корейской кухне. Многие переводят его как «рагу». Однако поелику в этом рагу обязательно присутствует кисловато-солоноватый привкус, то правильнее считать ччигэ восточным вариантом нашей солянки. Самый простой вариант ччигэ – твенджан-ччигэ – это солянка с кимчи. Но мы с вами попробуем приготовить более изысканный и сложный рецепт, освоив который вы легко справитесь и с твенджаном, заменив в самом конце моллюски на кимчи и увеличив время приготовления на 20 минут.

Сразу оговоримся, что это кушанье вы сможете предложить не только домашним, к обеду или ужину, но и подать в качестве центрального блюда во время парадного обеда. Оно настолько ароматное, необычное и акцентное, что вам не придется краснеть по поводу своих кулинарных экзерсисов.

Итак, самое главное для нас сейчас – отыскать соевый творог – тофу. Его нам будет нужно много. А насколько много, вы определите опытным путем, регулируя густоту ччигэ.

Нам понадобятся:

300 г говяжьего филе
300 г свиного филе
3–4 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. или больше молотого красного перца
1 ст. л. чесночного порошка
3 ст. л. соевого соуса
300 г моллюсков (лучше двустворчатых и свежих, но если их нет, берите те, которые есть в магазине, и можно замороженные)
2–3 стакана воды
1 зеленый и 1 красный острый перец
несколько перьев зеленого лука
не менее 500 г тофу

2 яйца
отварной рис для подачи

Первым делом рубим ножом в мелкий фарш отдельно говядину и свинину. Затем накаляем в казанке или глубоком сотейнике (корейцы пользуются керамическими горшочками) кунжутное масло и резко уменьшаем огонь до минимума. В масло всыпаем сухой красный перец, обжариваем пару минут, всыпаем сухой чеснок, еще немного жарим. Если вы опасаетесь, что приправы сгорят, можете выключить огонь после того, как масло раскалилось. Не забывайте помешивать!

Теперь можно снова зажечь огонь, только не делайте его большим, и обжарить в масле со специями говядину, а сразу за ней – свинину. Как только мясо подрумянится, вливаем соевый соус, снова делаем огонь минимальным и тушим мясо еще минут пять.

Моллюски хорошенько промываем. В казанок вливаем воду, доводим бульон до кипения и закладываем морепродукты. Корейцы варят двустворчатые моллюски ровно столько времени, сколько требуется, чтобы полностью раскрылись их створки. В случае использования замороженных морепродуктов, варите их минут пять после закипания.

Как только наши морепродукты прокипят пять минут, мы добавим к ним очищенные от семян и нарезанные мелко-мелко перцы, зеленый лук и тофу, нарезанный кусочками размером с ластик. Количеством тофу мы регулируем густоту ччигэ. Даем блюду немного покипеть и вливаем в центр два яйца – два «глаза» горшочка. Закрываем крышкой и несем ччигэ с пылу с жару к столу. Подается это блюдо с отварным рисом. Самым почетным гостям или самым старшим членам семьи подают в пиале порцию ччигэ с яйцом.

После того как вы освоили эту классику, попробуйте более легкий и явственно восточный вариант твенджан-ччигэ, в котором отсутствует говядина (используем только свиной фарш), а вместо моллюсков идет кимчи. Тофу для твенджана можно брать совсем чуть-чуть или не использовать совсем, но перец, чеснок, кунжутное масло и острые перцы с яйцом – обязательны!

Жареная лапша «чапче»

Чапче – одно из самых любимых в Корее блюд, распространившееся далеко за пределы полуострова. Это крахмальная лапша, которую делают из сладкого картофеля – батата. Чапче сегодня появляется и в наших магазинах, наравне с рисовой лапшой, с которой они отдаленно похожи. Поэтому если у вас не получится найти настоящую чапче, смело берите рисовую. В самом крайнем случае, попробуйте приготовить чапче

с вермишелью из твердых сортов пшеницы, хотя в этом случае, безусловно, вы получите лишь отдаленное представление о настоящей корейской кухне. В ходе готовки мы можем сделать еще одну замену. Если в вашем городе сложно найти грибы шиитаке, замените их любыми нашими сушеными грибами. Но именно сушеными, так как нам важен особый грибной дух, обязательный в этом блюде.

Мы предлагаем вам приготовить чапче с говядиной.

Нам понадобятся:

10 сухих грибов (лучше шиитаке)
200 г говяжьей вырезки
1 луковица
1 морковь
200 г лапши чапче или рисовой лапши
1 небольшой пучок шпината
растительное масло для жарки
1 яйцо
горсть кунжута
Для соуса
3 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. сахара
1 ч. л. тертого чеснока
1 ч. л. кунжутного или любого растительного масла

Грибы замачиваем на сутки, но не отвариваем. Их и говядину режем максимально мелко, почти рубим ножом в фарш. Лук и морковь крошим соломкой, можно даже крупнее, чем мясо.

Лапшу отвариваем в течение 5 минут, отбрасываем в дуршлаг и промываем холодной водой. Шпинат бланшируем пару минут в кипятке, также отбрасываем в дуршлаг и отжимаем. Смешиваем все ингредиенты соуса.

В минимальном количестве масла обжариваем лук, морковь, грибы и мясо. Жарим не больше 5 минут. Добавляем лапшу и шпинат, заливаем соусом и тушим еще 2–3 минуты. Снимаем сковороду с огня, перекладываем чапче в салатник.

Взбалтываем яйцо, быстро готовим тонкий омлет, режем его на полоски. Этими полосками, а также обжаренными семенами кунжута украшаем чапче!

Как видите, на все про все у нас ушло не больше 10 минут. А блюдо получилось удивительно вкусным, очень восточным, ярким, акцентным и, учитывая минимальное время обжарки, полезно-витаминным!

Жареная курица по-корейски

Курица, жаренная по-корейски, сегодня стала хитом многочисленных фастфудов во всем мире. Вооружившись

простым рецептом, который легко отыскивается в Интернете, любая хозяйка может приготовить это вкуснейшее блюдо и дома. Но вот что удивительно: попробовав и оценив курицу в корейском ресторане, многие используют рецепт, лишь имитирующий волшебный вкус, хотя и подлинный источник не слишком сложен. Так, например, курицу советуют жарить с соусом из томатной пасты или даже с кетчупом, обязательный крахмал заменяют мукой, а солят птицу в процессе приготовления.

На самом деле все проще, понятнее, но требует не спонтанного отношения, а вдумчивого, и, конечно, неукоснительного следования инструкциям.

Нам понадобятся:

3,5 л воды

1/2 стакана соли

10 куриных крылышек

10 куриных голеней

1 стакан крахмала или по 1/2 стакана крахмала и рисовой муки

1 стакан растительного масла

кунжут для подачи

Для соуса

200 г соевого соуса

100 мл воды

120 г чеснока, пропущенного через пресс

1 ч. л. чесночного порошка

2 ст. л. коричневого сахара

2 ст. л. меда

Нальем в кастрюлю воду, растворим в ней половину стакана соли и замочим в рассоле курицу на ночь. Утром сольем воду и подготовимся к обжариванию курицы и приготовлению соуса.

Для обжарки курицы с нежнейшей хрустящей корочкой нам понадобится стакан крахмала или полстакана крахмала и полстакана рисовой муки. При отсутствии рисовой муки можно использовать пшеничную, но тогда корочка будет более сухой и ломкой.

Берем глубокую сковороду и выливаем в нее стакан растительного масла. Пока масло греется, сливаем рассол, в котором мариновалась птица, и насыпаем крахмал или смесь крахмала с мукой, тщательно припудривая кусочки курицы, перемешивая рукой и снова припудривая.

Корейцы жарят курицу во фритюре, но мы можем обойтись и простой обжаркой, хотя она тоже будет с секретом. В раскаленное масло выкладываем кусочки курицы, выдерживаем 4 минуты с одной стороны, переворачиваем, жарим 4 минуты с другой

стороны. Достаем шумовкой. Ждем примерно минуту и снова закладываем курицу в кипящее масло, теперь на 2 минуты с одной стороны и 2 минуты с другой стороны. Корейские повара называют это «двойной обжаркой», секрет которой заключается в том, что при второй закладке излишки масла парадоксальным образом вытягиваются из курицы, и она подсыхает до хрустящей корочки.

В исходном классическом рецепте курицу не тушат вместе с соусом, а лишь обмазывают им. И поскольку курица у нас уже готова, нам осталось приготовить соус для обмазки.

Соевый соус, воду и два вида чеснока соединяем в маленькой кастрюльке, перемешиваем и варим на медленном огне не меньше 30 минут. Когда соус уварится, добавляем к нему сахар и мед, варим еще пару минут и выливаем соус в миску через ситечко, чтобы освободить его от крупинок чеснока.

На сухой сковороде обжариваем семена кунжута.

Теперь кисточкой смазываем курицу соусом, встряхиваем, снова смазываем и посыпаем кунжутом. Идеальная корейская жареная курица готова. У нее нежная хрустящая корочка снаружи, аппетитное сочное мясо внутри, а густой соус и кунжутная присыпка многократно усиливают аромат и вкус этого замечательного восточного блюда.

Рисовая каша с курицей «дакчук»

Корейцы – большие любители каш. Только Россия, пожалуй, сможет потягаться с обеими Кореями количеством и видом каш. Но устраивать соревнование было бы неверно, ибо корейцы готовят свои каши исключительно из риса. «Чук» так и переводится – «рисовая каша». Прежде чем перейти к приготовлению дакчука (каши с курицей), мы расскажем коротко об иных чуках.

Каша хобакчук – рисовая каша с тыквой – готовится из пропаренной тыквы, протертой через сито вместе с красными бобами, фасолью и рисовыми клецками сэальсим. Это блюдо издревле было принято есть в день зимнего солнцестояния. Считалось, что употребление в пищу богатой витамином А каши хобакчук позволяет предотвратить инсульты. Тыквенная каша всегда считалась обязательным пунктом в зимнем меню корейцев.

Каша чатчук готовится из риса и мелко измельченных кедровых орешков. Она отличается насыщенным нежным вкусом и приятным ароматом. Именно поэтому она часто появлялась на королевском столе. Сегодня же отведать чатчук может позволить себе каждый. Главный ингредиент каши – кедровые орехи. Они богаты белком и ненасыщенными жирами, и считаются одними из самых полезных орехов. Рис и орехи в равных пропорциях

замачиваются в воде на три часа. По отдельности измельчаются блендером. Вначале варится рисовая кашица (минут 15), затем к ней добавляется пюре из кедровых орешков, и все вместе варится еще 5 минут.

Датчук – не самая популярная рисовая каша. Однако она наиболее проста в приготовлении и самая понятная для иностранца.

Нам понадобятся:

2 куриных бедра
2 л воды
1 морковь
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 стакан круглозерного риса
1 ч. л. молотого кориандра
1 острый перец чили
1 небольшой пучок любимой зелени
соль и перец по вкусу

Отвариваем куриные бедрышки в воде, посолив и поперчив бульон по вкусу. Во время варки снимаем пену, а сам бульон томим на медленном огне полтора часа. По истечении этого времени достаем курицу из кастрюли, а бульон тщательно процеживаем.

Добавляем в бульон нарезанную мелкими кубиками морковь, нашинкованные лук и чеснок, всыпаем рис и варим до полной готовности риса. Каша не должна получиться абсолютной размазней, но и совсем крутой она быть не может.

Когда рис будет сварен, добавляем в него измельченное мясо, которое мы обрезали с куриных бедер, кардамон, зелень и очищенный от семян, мелко нарезанный острый перец. Все перемешиваем еще раз и подаем к столу.

Блюдо очень легкое, освежающее, хотя при этом достаточно сытное и очень полезное.

Пхатчук – это рисовая каша, которая готовится с добавлением красных бобов. По традиции ее готовили и ели в день зимнего солнцестояния, на который приходится самая длинная ночь в году. Считалось, что красный цвет блюда помогает прогнать злых духов. И тот, кто отведает такой каши, избавится от болезней и избежит неудач в течение года. В кашу часто добавляли рисовые клецки сэальсим, количество которых варьировалось в зависимости от количества лет того, кто ее ел.

Пирожки «пян се»

Пян се – это необыкновенно вкусные, но совершенно

непривычные для нас пирожки белого цвета, которые готовятся на пару. Но они стоят того, чтобы вы их приготовили хотя бы раз в жизни, тем более что такая «паровыпечка» показана даже тем, кто сидит на строгой лечебной диете, ибо в ней нет и намека на что-то прижаренное или пригоревшее. Вкус у пирожков такой же необычный, как и их внешний вид, хотя вы убедитесь сами, что продукты для пян се мы возьмем самые обычные. В этом и есть волшебство традиционных национальных кухонь!

Нам понадобятся:

Для теста

3 стакана муки
1 стакан воды
1 ч. л. сухих дрожжей
1/2 ч. л. соли
2 ч. л. сахара
2 ст. л. растительного масла + для смазывания

Для начинки

около 300 г любого мясного фарша
300 г кимчи или свежей капусты
соль и перец по вкусу

Итак, сначала замесим обычное дрожжевое тесто из муки, воды, сухих дрожжей, соли, сахара и растительного масла. Тесто вымешиваем до тех пор, пока оно не начнет отлипать от рук. Накроем его перевернутой миской, сверху теплым полотенцем и оставим на пару часов подходить. Обминать тесто за это время нам придется всего пару раз, не забывая заглядывать под миску.

Когда положенное время пройдет, сформируем из теста 12 шариков, слегка смажем их растительным маслом и поместим снова под высокую миску для расстойки.

Самое время приготовить начинку. Нам понадобится любой мясной фарш (можно брать и куриный, но следите, чтоб он не был слишком сухим) и кимчи или свежая капуста. Попробуйте оба варианта и решите, какие пирожки вам понравятся больше. Капусту или кимчи мелко рубим ножом и слегка отбиваем молотком, чтобы сделать мягче. Соединяем капусту с фаршем, солим и перчим по вкусу, тщательно вымешиваем.

Далее мы поступаем так же, как и при лепке обычных пирожков: берем шарик теста, расплющиваем, кладем фарш, защипываем края. Нам предстоит «выпекать» пирожки в пароварке. Они сильно увеличиваются в размерах, поэтому, когда вы станете выкладывать пян се на решетку пароварки, следите, чтобы оставалось достаточно свободного места.

Осталось подождать 45 минут, достать пирожки и получить удовольствие! А если вы захотите почувствовать себя настоящим

корейцем, то вы разрежете пирожки пополам, откроете миру начинку, польете ее каким-нибудь экзотическим и острым восточным соусом, то есть поступите с пян се так, как поступают в Стране утренней свежести!

Мэсильчха

В этой книге мы практически не говорим о традиционных напитках. Однако мэсильчха – настолько удивительный продукт, что обойти вниманием мы его никак не могли. Корейцы называют его чаем, мы бы назвали отваром или компотом, но на самом деле это ни то, ни другое, ни третье. Но попробовать стоит обязательно! Мы сами убедились в необыкновенном вкусе, в пользе напитка, а также в его удивительных свойствах, которые позволяют и утолить жажду, и согреться, и почувствовать прилив бодрости, и успокоиться одновременно. Не верите? Убедитесь сами!

Мэсильчха считается традиционным напитком, который чаще всего подается в жаркие летние дни. Сливовый чай насыщен органическими кислотами, благодаря чему является эффективным средством для снятия усталости.

Мы не будем указывать точное количество ингредиентов, и вы сами поймете почему.

Нам понадобятся:

зеленые или круглые недозрелые желтые сливы
сахар
кипяток
кедровые орешки

Для приготовления напитка нам потребуются зеленые сливы – идеально подойдет наша алыча или круглые желтые, чуть недозревшие сливы – и сахар. Плоды мы тщательно моем, удаляем плодоножки и раскладываем на полотенце на пару часов, чтобы они идеально обсохли. Воды не должно быть совсем!

Далее берем чистые сухие стеклянные банки, сахарный песок и начинаем раскладывать сливы.

Слой слив чередуем со слоем песка. Последний слой – сахар, который должен полностью покрыть сливы так, чтобы они даже не просматривались со стороны горлышка. Теперь накрываем банку крышкой и ставим ее в темное место на два месяца. Через два месяца сливаем через дуршлаг сливовый сироп, маринованные ягоды используем для украшения тортов и пирожных или просто едим, как варенье, а сироп станет основой нашего напитка.

Мэсильчху готовим просто: на 30 мл сиропа доливаем 100 мл кипятка и кладем чайную ложку кедровых орешков. В холодное время напиток можно пить горячим, но еще вкуснее он остывший,

даже холодный, из холодильника.

Теперь вы догадались, почему мы испытывали трудности, классифицируя этот волшебный напиток как чай или компот?

Кухня Среднего и Ближнего Востока

На Востоке кулинария возведена в ранг религии. В некоторых странах определенные животные священны, другие считаются «нечистыми», и в обоих случаях использовать их в пищу запрещено. И наоборот, некоторые продукты питания являются атрибутами религии. Этим и определяются основные особенности тонкой восточной кухни, а также большим разнообразием морепродуктов, огромными территориями с экзотическими плодами и другими фантастическими продуктами.

Термин «восточная кухня» объединяет гастрономические традиции арабско-мусульманских стран, азиатские, турецкие, а также, в некоторой мере, кавказские и балканские.

Восточную кухню во многом определяет самая распространенная на ее территории религия – ислам. Основу кухни составляют баранина и рис. В сухом виде их смесь образует плов в разнообразных вариациях, а в жидком – шурпу (это очень густой суп, похожий больше не на бульон, а на подливу). В восточной кухне нет супов в европейском понимании.

Баранина столь популярна, так как многие азиатские народы были овцеводами-кочевниками. Кроме того, баранина – это исламское ритуальное блюдо, участвующее в жертвоприношениях. Она является основой таких блюд как долма (голубцы в виноградных листьях) и шаурма (мелко нарубленное мясо, завернутое в лепешку). Жаркий климат также способствовал распространению именно баранины: это мясо не столь быстро портится, как, например, свинина. Острые приправы тоже способны несколько увеличить «срок жизни» мясных продуктов, поэтому в восточной кухне их огромное количество, и многие из них здесь и начали свою историю. На Востоке распространены кисломолочные напитки – айран, кумыс, у разных народов называемые по-разному. Закуски представлены лавашом или питой, которые играют роль и ложки, и салфетки. Широко известны восточные сладости на основе фруктов и орехов: лукум, козинаки, халва, пахлава, шербет…

Нехарактерны для восточной кухни свинина (в исламских странах), а также сыр (кроме сычужного типа адыгейского), сметана (вместо нее используют йогурт) и яйца.

Естественно, в каждой стране есть и свои особые «приметы» в кулинарии. Главные особенности восточной кухни – это сочетание различных ароматов и вкусов, всевозможные цветовые комбинации и игра текстур продуктов. Самым главным отличием восточной

кухни от кухонь других стран является отсутствие точных пропорций и лишь приблизительное следование рецепту. Восточные повара часто импровизируют, что очень интересно сказывается на конечном результате.

Для жителей Ближнего Востока важно, чтобы приготовление пищи было легким и быстрым, а само блюдо – простым и вкусным.

Отдельный интерес представляет трапеза как таковая. Это целый семейный ритуал, совмещающий застолье и неторопливые беседы. Вся семья дважды в день, утром и вечером, собирается за красиво сервированным столом, на котором представлено множество блюд, разнообразных закусок и соусов, и проводит время в общении и наслаждении едой, которую по обычаю едят без помощи столовых приборов – руками. Следовать этой традиции стараются даже самые бедные семьи, поэтому на Востоке так часто можно увидеть стол или ковер, заставленный многочисленными пиалами и плошками, в которых находятся самые разнообразные угощения – от многочисленных паст и соусов до шурпы и сладостей.

Типичные продукты

Травы и специи: апельсиновая вода, бахарат, гвоздика, имбирь, кардамон, кассия (вид корицы), кориандр, куркума, лимонный базилик, майоран, мускатный орех, пажитник, горькие смолы, мята, петрушка, розмарин, розовая вода, кунжут, мак, сумах, сухофрукты, тамаринд, тахини, тмин, укроп, черный перец, чеснок, шафран, тархун.

Овощи, фрукты, орехи и бобовые: апельсины, баклажаны, белая фасоль, грецкие орехи, соленые овощи, кедровые орехи, лаймы, лимоны, миндаль, нут, оливки, перец, портулак, рис, семена граната, фава, садовые бобы, фундук, чечевица.

Мясо: баранина.

Молочные продукты: йогурт, козий сыр, сыр фета.

Жиры: оливковое масло, растительное масло, сливочное масло, курдючный жир.

Подсластители: мед.

Некоторые интересные рецепты

Хумус

В хумусе содержится множество полезных микроэлементов.

В 100 граммах домашнего хумуса – суточная норма витаминов В и С, а также белок, фосфор, железо, цинк и магний. Поедание его – не просто быстрый перекус, а настоящее искусство, связанное с множеством ритуалов и поверий. Сегодня десятки арабских и североафриканских стран претендуют на звание родины хумуса. В Израиле и Иордании, в Сирии и Ливане хумус подают везде: и на обед в рабочей столовой, и на шикарной свадьбе. Хумус в доме – что-то вроде соли или хлеба. На Ближнем Востоке хумус чаще всего подается в свежеприготовленном виде с подогретыми лепешками. Это одно из любимых блюд на завтрак.

Первые упоминания о хумусе появились в XIII веке в каирских поваренных книгах. С этим категорически не согласны греки, считающие, что египтяне просто скопировали их древний рецепт. Но арабы продолжают стоять на своем, даже называют имя изобретателя хумуса – султан Салатдин, и ссылаются на само название, которое содержит корень арабского названия нута. В начальных вариациях для приготовления этой намазки были

использованы пюре из нута, уксус, маринованные лимоны, травы и специи. Известность к хумусу в Европе пришла лишь в XX веке, оксфордский словарь датирует первое употребление слова «хумус» в английском языке 1955 годом.

Давайте попробуем приготовить его и мы, но уже по версии современных поваренных книг. Мы выбрали обобщенную международную версию, так как повторимся, каждая из стран Ближнего Востока и Северной Африки претендует на то, чтобы именно ее рецептура считалась исключительно правильной.

Нам понадобятся:

6 ст. л. кунжутной пасты тахини
200 г хорошего сухого нута
2 ч. л. соды
сок 1 лимона
щепотка кумина
соль по вкусу
3–4 зубчика чеснока
оливковое масло

Для тахини

150–200 г обжаренного кунжута
оливковое масло – на глазок, чтобы покрывало дно сковороды

Пасту тахини сегодня можно заказать в интернет-магазинах и найти в супермаркетах, но можно сделать и самому, если измельчить в блендере обжаренные семена кунжута и добавляя по капле оливковое масло, чтобы получилась густая смесь консистенции сметаны.

Нут залейте холодной водой, добавьте 1 чайную ложку соды и оставьте на сутки. Воды берите в два раза больше, чем нута.

Через сутки воду слейте, нут промойте, снова повторите процедуру, залив водой и оставшейся содой, и подождите еще сутки. Как видите, небыстро…

Еще через сутки слейте воду, промойте нут и варите его от одного до 4 часов, это зависит от того, насколько старый нут вам продали. Как только нут станет мягким, и вы сможете его относительно легко раздавливать пальцами, выключите огонь и оставьте нут остывать в отваре. Когда он почти полностью остынет, слейте воду, оставив чашку отвара для дальнейшего использования, а нут переложите в миску.

В блендере смешайте пасту тахини с соком половины лимона и пропущенным через пресс чесноком. Добавляя понемногу отвар, добейтесь получения красивой, гладкой, шелковистой массы. Теперь добавьте отварной нут и снова измельчите массу.

Осталось посолить хумус, добавить кумин, оставшийся сок из половины лимона и еще раз измельчить все в блендере. Хумус

готов! Его выкладывают в баночку, заливают 1–2 ложками оливкового масла и так хранят и подают к столу.

Если вы хотите усовершенствовать блюдо, можете смешать при подаче пару ложек хумуса с парой ложек растертой в блендере феты. Можно добавить к ним же измельченный в блендере шпинат, смешанный с лимонным соком. Детям и тем, кто соблюдает диету, можно подать хумус, смешав его в пропорции 2:1 с натуральным йогуртом. Вкусно и полезно будет в любом случае! Пробуйте, ищите свои «изюминки» для того, чтобы оттенить классический хумус, и наслаждайтесь его неповторимым вкусом и несомненной пользой!

Мутаббаль

Это не менее древнее блюдо, чем хумус. Во всяком случае, в поваренных книгах они встречаются в одно и то же время. Правда, мутаббаль – это ливанское название. В Сирии, Египте и некоторых других странах мутаббаль прижился и известен под именем бабагануш.

Попробуем приготовить вкусную арабскую закуску и мы. Как всегда, будем готовить по классическому рецепту, а в конце намекнем на возможные варианты для вашего персонального кулинарного творчества.

Есть два правила вкусного мутаббаля, которые на русский язык можно вольно перевести примерно так: «Не передержать и не переборщить!» Сейчас объясним, к чему они относятся.

Нам понадобятся:

2 средних баклажана
2 столовые ложки пасты тахини
соль по вкусу
сок 1/2 лимона
1/4 ч. л. черного перца
2 зубчика чеснока
зелень петрушки
зерна граната
оливковое масло

Баклажаны заворачиваем в фольгу и запекаем в духовке 40 минут при температуре 180 градусов. Именно к ним относится предупреждение «Не передержать!». Если баклажаны перегорят, иссушатся, то вкус будет далек от идеального.

Печеные баклажаны измельчаем в блендере с пастой тахини, солью, лимонным соком, перцем и чесноком. Очень часто, пробуя полученную массу, хозяйки испытывают желание усилить вкус намазки и добавляют тахини. Как вы понимаете, к этому порыву относится предупреждение «Не переборщить!». Вкус тахини в мутаббале открывается не сразу. Дайте пасте постоять, выложив

ее в пиалу, сбрызнув оливковым маслом и украсив гранатовыми зернами и зеленью петрушки.

Дополнить блюдо новым, акцентным вкусом можно. Попробуйте добавить к мутаббалю пару ложек смолотых грецких орехов, или столовую ложку укропа, или мелко нарезанный (не протертый) запеченный или обжаренный сладкий перец.

Кубби

Кубби (в другом произношении куббе) – это знаменитые на весь мир арабские фаршированные котлетки, родиной которых считают Ливан. И действительно, даже сегодня производство полуфабрикатов – замороженных кубби – поставлено на поток только в этой стране. Но можно смело заявить, что ливанские «лимончики» (а кубби имеют специфическую форму лимончика с каплевидными окончаниями) готовят в большинстве стран Ближнего Востока и во многих пафосных ресторанах.

Научимся их делать и мы. Если вам покажется, что по рецептуре кубби получается слишком много, то вы просто их заморозьте про запас.

Нам понадобятся:

1 кг фарша (лучше 500 г куриного и 500 г говяжьего)
500 г булгура
3 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. соли для фарша + 1/2 ч. л. соли для начинки
2 ст. л. минеральной или газированной воды
100 г кедровых орешков
2 луковицы
растительное масло для жарки и фритюра
2 ст. л. любого гранатового соуса или сока свежего граната
1/2 ч. л. молотого черного перца

Смешаем в миске фарш, если мы брали куриный и говяжий, и разделим его пополам: для котлетной массы и для начинки.

Булгур на 30–40 минут замачиваем в воде для набухания. Через указанное время откидываем крупу в сито и даем стечь воде.

В блендере смешиваем половину фарша, булгур, чайную ложку корицы, чайную ложку без горки соли и пару столовых ложек воды. Воду лучше брать минеральную или газированную. Блендером работаем тщательно: масса должна получиться идеально гладкой и однородной.

Приступаем к приготовлению начинки. На сухой сковороде подсушиваем до румяного цвета кедровые орешки. Ссыпаем их в мисочку остывать.

Лук мелко крошим и обжариваем на растительном масле с

оставшимся фаршем. Фарш разминаем вилкой. Он должен стать крупитчатым и смешаться с луком. Добавляем в жаренку оставшуюся корицу половину чайной ложки соли, гранатовый соус и кедровые орешки – их лучше дополнительно раздробить ножом, все перемешиваем и выключаем огонь.

Когда начинка остынет, формируем из первого фарша, того, что с булгуром, шарики размером со среднюю тефтелину. В каждом шарике пальцем делаем углубление и закладываем в него начинку. Слепляем котлету и придаем ей форму лимона.

Обжариваем кубби во фритюре до темно-золотистого цвета. Повторимся: если котлет получилось много – перекладываем их на лоток, смазанный растительным маслом, и отправляем в морозильник. Кубби вас отлично выручат в следующий раз!

Обязательно приготовьте эти замечательные котлеты, которые придутся по вкусу и искушенным гурманам, и тем, кто не любит экспериментов. Это действительно очень вкусно!

Фалафель

Всем путешественникам, которым удалось побывать в Египте, Тунисе, Иордании, Израиле, Эмиратах, Саудовской Аравии или любой другой стране региона, наверняка доводилось пробовать фалафель. Это обязательное блюдо и шведских столов на курортах, и карты меню фешенебельных ресторанов. Фалафель вы легко обнаружите и в домашнем меню семей с самым разным достатком. Когда мы с вами будем его готовить, не станем мелочиться и тестировать блюдо на какой-нибудь «игрушечной» порции. Этих нутовых котлеток нужно готовить сразу побольше. Во-первых, их можно (и хочется) съесть сразу много, во-вторых, даже очень большая порция ничего кроме пользы не принесет, ну и, в-третьих, хлопот с рецептом будет примерно одинаково в любом случае, ведь сложнее всего вымочить и отварить нут, а он – хоть горстка, хоть килограмм – требует одного и того же времени приготовления.

Нам понадобятся:

500 г нута
2 ч. л. соды
3 средние луковицы
15 зубчиков чеснока
8 ст. л. молотого кориандра
1 ч. л. молотого острого красного перца
1/2 ч. л. молотого черного перца
1 ч. л. соли (или по вкусу)
2–3 ст. л. муки
2–3 ст. л. оливкового масла
растительное масло для жарки

рубленая петрушка или кинза

Итак, замачиваем нут на сутки в 3 литрах воды с добавлением соды. Сливаем воду, промываем нут, заливаем его холодной водой и варим до готовности два часа.

Пока нут варится, мелко режем лук, чеснока пропускаем через пресс, смешиваем их с кориандром, красным и черным перцем, солью – потом попробуете, возможно, вам захочется досолить фарш.

Отварной нут отбрасываем в дуршлаг и измельчаем в блендере или пропускаем через мясорубку. В нутовый фарш добавляем лук и чеснок со специями, аккуратно подмешиваем муку и оливковое масло.

Еще раз все перемешиваем, формируем небольшие котлетки и быстро обжариваем их с двух сторон на растительном масле. Котлетки жарятся действительно быстро: трех минут с одной стороны будет достаточно. Не пересушивайте фалафель!

Готовые котлетки складываем в самую большую миску или тазик и по мере готовности пересыпаем рубленой петрушкой или кинзой.

Фалафель подают и горячим, и холодным, и с соусом, и без. Им легко перекусывать на ходу, а еще его очень удобно давать детворе, чтобы поесть в школе или на прогулке, – он утолит голод, но одновременно с этим разогреет аппетит для последующего домашнего обеда!

Табуле

Вкус этого яркого, красочного, самого настоящего восточного и всегда очень летнего салата знаком многим и многими любим. Табуле является отличным гарниром к мясу, особенно к шашлыку! Основными составляющими салата являются булгур, большое количество петрушки и мяты, зеленый лук и базилик. Но поднаторевшие хозяйки могут добавить и другую зелень, которую любят в семье. Мы пишем «поднаторевшие» потому что, увы, табуле не всегда получается достаточно сочным с первого раза, важно потренироваться и, конечно же, не забыть убрать салат на 2–3 часа в холодильник – чем дольше настаивается табуле, тем вкуснее он становится.

Нам понадобятся:

200 г булгура

1 сладкий перец

2 сочных помидора

1/2 красного перца чили

3 ст. л. оливкового масла

по 1 небольшому пучку петрушки, мяты, зеленого лука, укропа и базилика

сок 1/2 лимона

соль и перец по вкусу

Булгур заливаем холодной водой, даем постоять около 30 минут, сливаем воду, оставив примерно стакан жидкости, и отвариваем крупу на пару примерно 20 минут. Можно воспользоваться и иным способом приготовления крупы, указанным на упаковке.

Все овощи и зелень мелко режем, смешиваем с охлажденным булгуром, заливаем смесью оливкового масла и лимонного сока, заправляем солью и перцем. Еще раз тщательно перемешиваем, не боясь повредить кубики помидоров. Ставим табуле в холодильник и удерживаем себя от желания съесть салат минимум два часа! По истечении этого времени подаем салат с любым жареным горячим мясом или птицей и получаем неземное удовольствие!

Фаттуш

Это один из самых распространенных в арабском мире салатов, название которого переводится как «мокрый хлеб». Нужно сказать, что почти все блюда этой восточной кухни в той или иной мере задействуют хлебные лепешки, как минимум в виде тарелки, вилки или салфетки. Кстати, эта традиция во многом перекликается с латиноамериканской традицией использования тортилий – там лепешки выполняют те же функции.

Тем не менее вернемся к фаттушу. Арабские хозяйки говорят, что в фаттуше главный секрет – идеальное соотношение оливкового масла и лимонного сока. Они должны быть взяты в абсолютно равных пропорциях, даже одна лишняя чайная ложечка какого-то из компонентов напрочь испортит заправку и весь салат. Теперь, когда вы предупреждены, можно приниматься за дело.

Нам понадобятся:

4 помидора

1 средний огурец, очищенный от кожицы

1 пучок любого салата, но лучше не слишком водянистого и нежного

1 небольшой пучок свежей мяты или 1 ст. л. с верхом сухой мяты

1 пучок зеленого лука

1 банка красной консервированной фасоли (натуральной, без томата)

1 пита

2 ст. л. оливкового масла для жарки

Для заправки

3 ст. л. свежевыжатого лимонного сока

3 ст. л. оливкового масла

2–4 зубчика чеснока, по вкусу

соль по вкусу

Для начала приготовим заправку. В небольшой мисочке смешаем лимонный сок, оливковое масло, чуток соли и пропущенный через пресс чеснок. Взбиваем заправку вилкой до тех пор, пока она не побелеет.

Теперь крошим кубиками помидоры и огурец, шинкуем салатные листья, мяту и зеленый лук и складываем все это в большой салатник. Сверху выкладываем фасоль, слив с нее жидкость.

Теперь нам нужно все это аккуратнейшим образом перемешать. Арабки просто встряхивают миску для этого они и берут заведомо большую тару. Считается, что фаттуш удался, если в нем не раздавилась ни одна фасолина и не повредился ни один кубик помидора.

Когда салат готов и даже постоял минут тридцать в прохладном месте, мы нарезаем на мелкие квадратики питу и обжариваем их в раскаленном оливковом масле до румяной корочки.

Накладываем фаттуш в тарелки, сверху выкладываем горячие гренки и наслаждаемся удивительно вкусным и ароматным восточным блюдом!

Да! Чуть не забыли: гости в своих тарелках смело могут смешивать овощи с хлебом, чтобы весь салат стал равномерно теплым, а гренки пропитались соком.

Зеленый рисовый суп

Среди всех арабских супов этот стоит особняком. Его очень любят готовить в семьях, но почему-то редко подают в ресторанах. Нам кажется, потому, что в этом великолепном супе как-то мало, на взгляд поваров, истинно восточного, а больше средиземноморского… Но мы уверены, что вы, попробовав единожды этот суп, без колебаний опознаете в нем арабские корни и, конечно же, полюбите его. Что еще очень важно – суп нравится всем детям без исключения, поэтому тем, у кого растут маленькие привереды, рецепт особенно пригодится.

Единственное условие: все овощи должны быть максимально свежими и, по возможности, совсем молоденькими, недозревшими… Это суп весеннего пробуждения!

Нам понадобятся:

1 небольшой пучок стеблей сельдерея с листочками

2 стебля молодого лука-порея

до 1 л куриного или мясного бульона, или воды
2 ст. л. сливочного масла
100 г любого ароматного риса (басмати или жасмин)
1 молодой кабачок или цукини
2–3 зубчика чеснока
сок 1 лимона
соль по вкусу
1 ч. л. сахара
100 г замороженного или свежего зеленого горошка
1 ст. л. сушеной мяты

У сельдерея оборвите листочки и отложите их в сторону. У лука-порея обрежьте грубую зеленую часть, оставив лишь белый стебель и 3–4 сантиметра зелени. Сельдерей и порей порубите на крупные кусочки, залейте холодным куриным бульоном (или мясным, или просто водой) и поставьте в сотейнике на огонь. Бульона возьмите не больше литра.

Когда закипит, добавьте сливочное масло и оставьте вариться примерно на 20 минут.

Одновременно с этим, но в другой кастрюле отварите до полной готовности рис. Чтобы рис не слипся, налейте заведомо большое количество воды, а через 15 минут просто откиньте рис в сито.

Пока все варится, разрежьте кабачок или цукини пополам, а затем нарежьте ломтиками примерно по 1 см или чуть тоньше. Измельчите чеснок и отложенные листья сельдерея.

Через двадцать минут варки бульона с сельдереем и пореем добавьте в него рис, цукини, чеснок, зеленый горошек и оставшиеся листочки сельдерея. В чашку выжмите сок лимона, влейте его в суп, посолите, добавьте сахар по вкусу и готовьте еще 5 минут.

Последней всыпьте мяту, проварите еще минут пять и зовите всех к столу. Арабские хозяйки утверждают, что этот суп особенно хорош свежим и горячим, а остывшим и настоявшимся его едят только мужчины, которые не боятся резковатого вкуса.

Тажин

Тажин (или таджин) – это не только блюдо, а в первую очередь посуда, в которой готовятся тажины. Напоминает большую и глубокую керамическую сковороду с высокой конусообразной крышкой. Однако даже если в вашем доме нет тажина, это вкусное арабское блюдо вы все-таки сможете попробовать, если воспользуетесь казаном – но у него обязательно должна быть плотно закрывающаяся крышка – или глубокой толстостенной сковородой, тоже с крышкой.

Мы рекомендуем вам попробовать один из праздничных

тажинов – из молодой баранины с нутом и финиками.

Нам понадобятся:

200 г нута
1 ч. л. соды
1 кг молодой баранины
1 луковица
2 зубчика чеснока
1–2 см свежего корня имбиря
4–5 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу
по 1/2 ч. л. молотых зиры, шафрана и белого перца
1 л воды или любого бульона
500 г картофеля
500 г моркови
100 г сушеных сладких фиников

Вы уже знаете, как нужно подготавливать нут: заливаем его на ночь двумя стаканами воды и всыпаем чайную ложку соды. Утром сливаем воду, промываем нут и варим, в данном случае до полуготовности, примерно 40 минут.

Баранину нарезаем достаточно мелкими кубиками. Лук, чеснок и имбирь режем довольно мелко и несколько минут обжариваем в оливковом масле. Добавляем баранину и обжариваем ее, помешивая, до испарения жидкости. После этого мясо солим, перчим, добавляем зиру и шафран. Заливаем мясо 500 мл воды (хотя лучше взять любой бульон), доводим до кипения и тушим под крышкой примерно полчаса.

Картофель и морковь чистим, режем на довольно крупные продольные бруски, добавляем к мясу вместе с нутом, вливаем оставшиеся 500 мл воды или бульона и варим еще 30 минут. Напоминаем, что и баранину, и затем овощи варим, точнее, томим, плотно закрыв крышкой.

Финики освобождаем от косточек и мелко режем. По окончании 30 минут тушения, добавляем к тажину финики и выдерживаем блюдо под крышкой еще 10 минут.

В результате у нас получается нежное, несколько жидковатое второе блюдо с удивительным ароматом и неповторимым вкусом. В будущем, если вам понравится сам принцип приготовления тажина – жидкого жаркого или очень густого супа, – вы освоите еще много рецептов этого блюда: и с мясом, и с рыбой, и с морепродуктами, и исключительно вегетарианских.

Кускус «7 звезд»

Кускус, который в нашей стране появился в виде крупы только на рубеже третьего тысячелетия, в арабских странах

известен со времен сотворения мира. На Востоке кускус – это и блюдо, и крупа, которую берберские женщины вручную катают из муки. На то, чтобы изготовить правильный кускус в достаточном количестве, у хозяйки уходит несколько часов. Однако мы не будем практиковать изготовление самой крупы, а остановимся на знаменитых арабских «Семи звездах» – блюде на основе кускуса, которое готовят по большим праздникам.

Готовят этот кускус в несколько этапов. Сначала часами томят в бульоне мясо с овощами, затем отдельно на пару варят кускус, смешивая все лишь при подаче. В арабском мире считается, что семерка приносит удачу. Поэтому ингредиенты легендарного кускуса могут немного варьироваться, но количество их должно оставаться неизменным.

Если уж мы собрались готовить блюдо по всем правилам, то для начала отправимся на рынок, где нам предстоит закупить довольно много продуктов.

Нам понадобятся:

200 г нута
200 г чечевицы – (любой)
200 г белой фасоли
200 г крупной красной фасоли (лучше бобов)
200 г зерен пшеницы
200 г риса
соль по вкусу
1 л растительного масла
500 г сливочного масла
2 кг лука
4 ст. л. молотой корицы
2–2 1/2 кг баранины на кости
1 кг хорошей моркови
1 дайкон
1 небольшой кочан молодой белокочанной капусты
1 головка чеснока
4 ст. л. молотого имбиря
4 ст. л. молотой куркумы
250 г оливкового масла
1 большой пучок петрушки
1 большой пучок кинзы
500 г картофеля, лучше молодого
3 цветных сладких перца
1/4 большой тыквы
2–3 кабачка
1 кг кускуса
500 г изюма (лучше светлого)

250 г сахара

200 г жареных тыквенных семечек

Как видите, запас продуктов приличный. Да и времени нам потребуется много, поэтому лучше выделить для приготовления блюда один из выходных дней и угостить своих друзей «семизвездным» кускусом где-нибудь на даче.

В канун готовки на ночь замачиваем в отдельных банках все бобовые и пшеницу. Утром воду сливаем и начинаем варить бобовые с пшеницей на медленном огне в одной кастрюле. Варим до мягкости. Отдельно отвариваем до готовности рис. Смешиваем рис с готовыми бобовыми, присаливаем по вкусу и отставляем в сторону.

В большой казан вливаем стакан растительного масла и кладем 100 г сливочного. Режем кубиками 1 кг лука и обжариваем в смеси масел до золотого цвета. Добавляем 2 столовые ложки молотой корицы, баранину, нарезанную довольно крупными кусками, и на сильном огне зажариваем мясо до румяной коричневой корочки. Заливаем мясо холодной водой так, чтобы она на 1 см покрывала его, и варим бульон после закипания примерно час.

Морковь и дайкон режем на 4 части и отправляем в бульон. Еще через 30 минут добавляем капусту, нарезанную крупными кусками, разобранный на зубчики чеснок, имбирь, куркуму, соль, перец, 100 г оливкового масла и связанные пучки петрушки и кинзы. Варим еще 30 минут. Достаем пучки зелени, а вместо них кладем крупные куски картофеля, перца, тыквы и кабачка. Варим, уже по традиции, 30 минут.

В это время кускус высыпаем в миску, добавляем к нему оставшееся оливковое масло и столовую ложку соли и начинаем аккуратно перетирать крупу руками. Постепенно вливаем стакан холодной воды и отставляем кускус напитаться влагой примерно на 15 минут. После этого отвариваем кускус на пару привычные нам 30 минут. Как только крупа будет готова, смешиваем ее с 300 г сливочного масла.

Осталось приготовить соус для кускуса и правильно собрать блюдо.

Для соуса растапливаем 100 г сливочного масла, смешиваем его с оставшимся растительным маслом в глубокой сковороде, добавляем 1 кг лука, нарезанного кольцами, всыпаем изюм, сахар и оставшуюся корицу, тушим до относительной однородности соуса.

Осталась подача.

Первым выкладываем на огромное блюдо или поднос кускус. Сверху кладем куски мяса, выловленные шумовкой из бульона, по бокам горки кускуса раскладываем извлеченные из бульона

овощи. Все поливаем горячим соусом. В бульон закладываем бобовые, доводим до кипения, процеживаем через дуршлаг и выкладываем бобовые, пшеницу и рис сверху общей горки продуктов. Украшаем блюдо жареными тыквенными семечками, а процеженный бульон подаем в пиалах. Вот теперь арабский «звездный» кускус полностью готов, и вы можете наслаждаться неспешной, сытной и удивительно вкусной трапезой.

Праздничная фаршированная курица «джадж махши»

Это блюдо, безусловно, готовят не каждый день. Не потому что оно какое-то особо сложное. Просто далеко не каждая арабская семья в таких странах как Ливан, Палестина, да та же Иордания или Йемен может позволить себе купить и съесть на ужин целую большую домашнюю курицу. А здесь одной куриной ножкой, как ни крути, не обойдешься! Зато когда хозяйки начинают готовить свой джадж махши, их звонкие голоса звучат по всему дому, дети не мешают мамам в предвкушении богатого угощения, а в само кушанье женщины вкладывают всю душу. Давайте и мы настроимся на эту волну!

Нам понадобятся:

1 крупная домашняя курица для жарки (не менее 2 кг)
1 ст. л. оливкового масла
1 1/2 ст. л. муки
1 ч. л. соли
сок 1/2 лимона
3–4 ст. л. натурального йогурта
1 ст. л. смеси молотых специй (по щепотке кардамона, имбиря, гвоздики, корицы, белого перца и мускатного ореха)
2 лавровых листа
салат и пшеничные лепешки для подачи
Для начинки
350 г риса
2 ст. л. оливкового масла + для жарки
300 г куриных потрошков
1/4 стакана кедровых орешков
соль и перец по вкусу
1 ст. л. смеси молотых специй (по щепотке кардамона, имбиря, гвоздики, корицы, белого перца и мускатного ореха)

Для начала выберем на рынке крупную домашнюю курочку для жарки. Она не должна весить меньше двух килограммов! После этого мы курочку вымоем по-арабски, а именно: смешаем оливковое масло, муку, соль и сок половины лимона. Натрем этой смесью курицу снаружи и внутри, затем полностью зальем горячей водой на 10 минут, и только потом ополоснем птицу под холодной водой.

Пока курица сохнет, начнем готовить фарш для начинки. Для этого мы зальем рис кипятком и добавим пару столовых ложек оливкового масла.

Мелко нарежем куриные субпродукты. Берем то, что есть под рукой, – или смесь потрохов, или отдельно желудки или сердечки, или печень.

На сухой сковороде прокаливаем кедровые орешки до розового цвета и ссыпаем их в тарелку. Наливаем в сковороду оливковое масло и выкладываем на него потроха. Жарим до румяной корочки, после чего присаливаем, приперчиваем по вкусу, добавляем столовую ложку смеси специй, еще раз перемешиваем и выкладываем на сковороду рис, с которого слита вода. Обжариваем до характерного потемнения рисовых зерен. Если у вас глубокая сковорода, то вливаем в нее воду так, чтобы она примерно на палец покрыла содержимое. Если сковорода мелкая, то придется все переложить в кастрюлю и проварить начинку там. Когда вода испарится, добавим к горячей начинке кедровые орешки и отставим ее в сторону – остывать.

Еще раз соорудим в столовой ложке смесь специй, как мы готовили для фарша, добавим к ним соль и тщательно натрем специями курицу снаружи, внутри и даже под кожей. Острым ножом несколько раз проткнем хребет птицы. Фарш закладываем не очень плотно, но не только в брюшко курицы, но и под кожу. Брюшко соединяем зубочистками или зашиваем.

В пакет для запекания кладем два лавровых листочка, вливаем йогурт, закладываем курицу, завязываем пакет и несколько раз переворачиваем его, чтобы йогурт растекся по курице.

Укладываем курицу в пакете на противень брюшком вверх, прокалываем в нескольких местах пакет зубочисткой и ставим противень в совершенно холодную духовку. Выставляем температуру 160 градусов (лучше даже меньше) и выпекаем джадж махши не менее полутора часов, не открывая духовки!

Подаем птицу с салатами и пшеничными лепешками.

Это очень вкусно! Скоро вы убедитесь в этом сами!

Кабса

Еще одно волшебное арабское блюдо из курицы. Только распространено оно больше в так называемых благополучных и богатых странах региона: Кувейте, Омане, Эмиратах, Саудовской Аравии. Кабса иначе называется «красный рис» и очень часто готовится арабскими хозяйками к ужину.

Нам понадобятся:

1 крупная домашняя курица

1 луковица
3 зубчика чеснока
1 лавровый лист
1 ч. л. молотого кардамона
1 ч. л. молотой корицы
несколько горошин черного перца
2 бутончика гвоздики
соль по вкусу
панировочные сухари для обваливания
растительное и сливочное масло для жарки
Для гарнира
500 граммов риса сорта басмати или жасмин
1 луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
растительное масло для жарки
2 столовые ложки хорошей томатной пасты
1 сухой лимон или сок 1 лимона
по 1 ч. л. молотых зиры, куркумы, корицы, карри и кардамона
1/2 ч. л. молотого черного перца
соль по вкусу
Для соуса
1 2/3 стакана томатного сока
1 ч. л. сладкой паприки
1/2 ч. л. молотого острого красного перца
соль по вкусу

Для приготовления кабсы нам потребуется толстенькая домашняя курица, птицу лучше покупать на рынке. Первым разделываем птицу на 4–6 частей. Закладываем в холодную воду все ингредиенты – курицу, лук, чеснок (целыми зубчиками), специи, соль – и варим обычный бульон. Только пену при этом не снимаем. Через 40–60 минут, когда курица будет готова, мы ее достаем и выкладываем на тарелку, а бульон процеживаем – он нам будет нужен для приготовления риса. Куски курицы тщательно обваливаем в панировочных сухарях и обжариваем на смеси сливочного и растительного масла до плотной золотистой корочки.

Приступаем к приготовлению риса. Рис замачиваем в холодной воде. Лук и чеснок мелко режем и пассеруем в растительном масле. Добавляем к ним натертую на терке морковь и продолжаем жарить до румяного цвета. Добавляем томатную пасту, обжариваем пару минут и разбавляем содержимое сковороды куриным бульоном (примерно 600 мл). Когда бульон с овощами прокипит, закладываем лимон (если у вас нет сухого

лимона, а они продаются, в основном, на Востоке, то можно проколоть обычный лимон в нескольких местах ножом, тщательно выдавить из него сок и использовать в таком виде) и остальные пряности. И сразу за этим всыпаем подготовленный, настоявшийся в воде и промытый рис. Готовим на медленном огне, помешивая, до полного исчезновения жидкости. Подаем на большом блюде, выложив вначале рис, а затем обжаренную курицу.

Однако у подачи кабсы есть еще один секрет. Ее принято подавать со специальным соусом-соком, который готовится очень легко. Влейте в сковороду полтора стакана томатного сока, добавьте чайную ложку сладкой паприки и половину чайной ложки острого красного жгучего перца, присолите и уварите сок до загустения. Надеемся, вам понравится!

Бистийя

Бистийя – одно из самых известных в мире марокканских блюд, распространившееся по всей Северной Африке и даже по многим европейским средиземноморским странам. Когда-то ее готовили исключительно в виде сладкого десерта, но со временем стали использовать курицу, мясо, грибы и другие продукты. Этот своеобразный пирог, или запеканку, готовят с применением тончайшего теста фило. Но если у вас в городе его не достать, вы можете приготовить вариант бистийи из слоеного теста. А чтобы вас не заподозрили в шельмовстве, мы приготовим совсем уж королевский вариант этого блюда – бистийю с морепродуктами.

Но запасемся терпением и, главное, приобретем в магазине все самое необходимое.

Нам понадобятся:

около 1 кг любой костлявой рыбы для рыбного бульона

соль и перец по вкусу

300 г креветок

300 г филе хорошей морской рыбы

300 г кальмаров

1/2 ч. л. куркумы

сок 2 лимонов

большая горсть шампиньонов (лучше замороженных и уже нарезанных)

200 г вермишели

5 ст. л. растительного масла

1 луковица

1 столовая ложка молотой сладкой паприки

2 пучка петрушки

3 яйца

5–6 листов теста фило или 2 листа слоеного теста

2–3 столовые ложки сливочного масла

Первым делом промоем рыбу для бульона, зальем ее холодной водой так, чтобы вода только покрывала рыбу, и дадим бульону свариться после закипания около 20 минут. Посолим его по вкусу.

Пока бульон варится, мы с вами бланшируем креветки минуты две, очистим их и до поры отложим в сторону. Рыбное филе и кальмары покрошим мелкими кубиками.

Процедим рыбный бульон, доведем его до кипения и проварим в нем в течение двух-трех минут кубики кальмаров с куркумой, солью, перцем и лимонным соком. Добавим нарезанные ломтиками грибы и вермишель. Проварим еще три минутки на слабом огне.

На сковороде разогреем растительное масло, обжарим в нем до золотого цвета нарезанный лук, к которому затем добавим кубики рыбного филе и очищенные креветки. Откинем в дуршлаг кальмары и вермишель, положим их на сковороду поверх креветок и рыбы, посыплем сладкой паприкой и нашинкованной петрушкой.

В чашке взобьем три яйца и зальем омлетом содержимое сковороды. Подержим все на сковороде до тех пор, пока не испарится лишняя жидкость. Если трудно определить это на глаз, можно перемешать «начинку», ничего страшного не произойдет.

Теперь выложим на пергаментную бумагу несколько листов теста фило или хорошо раскатанный квадрат слоеного теста.

По центру расположим начинку, оставляя края свободными, накроем сверху еще несколькими листами теста фило или, соответственно, слоеного теста, и защипнем края. Сливочному маслу дадим чуть-чуть подтаять, чтобы легко промазать верхнюю «крышку» нашего пирога.

Ставим бистийю в хорошо прогретую духовку и выпекаем при температуре 180 градусов 20–30 минут, это зависит от высоты пирога. По окончании выпечки, можно сбрызнуть наш кулинарный шедевр растопленным сливочным маслом и посыпать миндальной крошкой. Впрочем, это уже излишества. Бистийя и без всяких украшательств получилась просто восхитительной. Гарантируем, что ничего подобного вы раньше не пробовали, если, конечно, не бывали в лучших ресторанах Марокко.

Бурак

Бурак (или «бураки» в Алжире) – блюдо, которое популярно на всем Ближнем Востоке. Однако для его приготовления по классическому рецепту нашим хозяйкам пришлось бы освоить

достаточно сложный рецепт изготовления пластинчатого теста «дъ-юля», которое напоминает чем-то и лаваш, и наши блины, если испечь их почти без соли и сахара. Поэтому давайте побалуем себя оригинальным бураком, используя наши привычные блины. Только большая просьба – приготовьте их не слишком кружевными, ибо бурак любит достаточно плотное тесто!

Нам понадобятся:

300 г рубленого мяса
100 г домашнего сыра
1 луковица
1 пучок зелени петрушки
щепотка корицы
щепотка молотого красного перца
4 ст. л. сливочного масла
соль по вкусу
100 г твердого сыра
1/2 лимона

Рубленое мясо смешиваем с тертым домашним сыром, мелко нарубленным луком, петрушкой, корицей и красным перцем и обжариваем на сливочном масле до готовности мяса. Теперь присаливаем начинку по вкусу, но не забываем, что количество соли должно зависеть еще и от солености того сыра, который будет «стержнем» бурака.

Когда начинка остынет, нарезаем твердый сыр длинными полосками, выкладываем на край блина ложку начинки, прикрываем ее полоской сыра и сворачиваем блин в виде сигары. Обжариваем на сливочном масле до хрустящей корочки. В тот момент, когда мы переворачиваем бурак с обжаренной стороны на вторую, кладем на обжаренную часть тоненький ломтик лимона. Подаем горячим, едим с пылу с жару.

Если хотите, попробуйте в следующий раз приготовить бурак на лаваше. Это тоже получается очень вкусно!

Свиха

С рецептом этого арабского пирожка тоже связано много слухов, домыслов и противоречий. Мы, например, убеждены, что рецепту очень много лет, но вот современные палестинцы утверждают, что пирожок с огненно-красной начинкой появился сравнительно недавно, как символ непокоренного духа палестинского народа. Не знаем, что думают по этому поводу в других странах, но палестинская свиха нам действительно понравилась больше других, поэтому именно этим рецептом мы и поделимся.

Нам понадобятся:

Для теста

400 г муки

10 г сухих дрожжей

1 ст. л. сахара

1 ч. л. соли

300 мл жирного кефира (палестинцы берут кислое молоко)

Для начинки

растительное масло для жарки

1 луковица

200 г фарша, домашнего или любого другого, но достаточно жирного

200 г помидоров, свежих, но лучше консервированных в собственном соку без кожицы

соль по вкусу

1 ч. л. сушеного чеснока

1 ч. л. молотого перца чили

1/2 ч. л. молотого черного перца

1 ст. л. рубленой зелени петрушки или кинзы

1 плавленый сырок

150 г тертого твердого сыра

Приготовим тесто. Муку просеиваем и высыпаем в миску, равномерно присыпаем муку сухими дрожжами, сахаром, солью и слегка перемешиваем. Делаем углубление и начинаем порционно вливать не холодный кефир. Кефир лучше брать самый жирный, настоящий. Замешиваем тесто. Оно получается приятным на ощупь и не липнет к рукам. Накрываем тесто салфеткой и оставляем на час дозревать и подходить.

Теперь принимаемся за приготовление начинки. На растительном масле обжариваем мелко нарезанный лук, добиваемся интенсивно золотистого цвета и выкладываем на него фарш. Жарим, помешивая, до появления отчетливого запаха жареного мяса, добавляем томаты, перемешиваем их с фаршем и тушим до полного выпаривания влаги. Получив уваренную и густоватую начинку, добавляем в нее соль, чеснок, чили, черный перец и зелень, перемешиваем и остужаем.

Через час после замеса теста разделяем его на колобки размером с теннисный мячик. Из каждого колобка раскатываем прямоугольную лепешку. На середину лепешки кладем две-три ложки начинки и начинаем защипывать пирожок по длинной стороне, но не до конца, сооружая «ладью» с открытой серединой. Тот, кто лепил наши расстегаи, понимает, о чем речь. Очень похоже, но свиха длиннее.

Осталось выложить наши пирожки на пергамент и разогреть духовку. Однако перед тем, как мы поместим свихи в печь,

положим в середину каждого пирожка по ломтику плавленого сыра.

Пироги должны простоять в духовке, разогретой до 250 градусов, примерно 20 минут. После этого мы достанем противень, посыплем каждый пирожок тертым твердым сыром и снова отправим противень в духовку. Через 10 минут ароматные, сочные, необыкновенно вкусные пирожки готовы!

Свиха прекрасно сочетается с аджикой, сметаной, ее можно запивать и чаем, и пивом, и квасом, и томатным соком. Вкус и аромат Востока ничего не испортит, но все подчеркнет!

Европейская кухня по отдельным странам и регионам
Франция

Говорить о французской кухне можно часами. И наверное, мы не обидим другие регионы мира, если повторим вслед за знатоками высокой кухни, что именно Франция стала сегодня страной № 1 в мире, претендующей на звание «Королевы кулинарии». Это и справедливо, но и чуть «притянуто за уши», как пошутили бы сами французы. Начнем с того, что Франция прославилась не столько кулинарным мастерством, сколько своим умением преподнести его и рассказать о нем. Если арабский мир, или Китай, или та же Индия оттачивали свое кулинарное искусство почти тысячелетиями, то Франция громко заявила о себе всего лишь в XVI веке, во времена короля Франциска Первого. Именно тогда появились первые парижские рестораны, в которых повара сумели соединить традиции народной кухни и изысканность блюд высшего света. Французские кулинары очень ценились при дворах других стран, так как умели почти до неузнаваемости изменить вкус

продукта сочетаниями различных ингредиентов и создать роскошную сервировку стола. При Людовике XIV, «короле-солнце», церемония подачи любого блюда превращалась в торжественную процедуру. А если учесть, что придворные повара еще и создавали свои книги рецептов, которые тут же раздаривались первым лицам других государств, то совсем неудивительно, что мода на французскую кухню мгновенно распространилась по всему миру. Фамилии французских кулинаров – Саварена, Дюглере, Эскофье, Карема – были известны среди знати наравне с фамилиями выдающихся политиков или писателей.

Хоть с той поры прошло немало времени, французы не собираются уступать кулинарную пальму первенства. Они, а за ними весь мир, свято уверены в том, что жители Франции, вне зависимости от их социального положения, являются подлинными знатоками высокой кухни. Не будем с этим спорить. Ведь действительно, кухня в жизни любого француза играет важную роль. Для приготовления пищи используются только самые свежие продукты. На них не жалеют денег. Тепловая обработка ингредиентов производится таким образом, чтобы максимально сохранить их полезные свойства.

Во французской кухне практически не используются молочные продукты. Исключение составляет нежно любимый французами сыр. В стране производятся десятки самых разных сортов сыра из козьего, коровьего и овечьего молока. Французы почти не употребляют в пищу крупы. Жители страны очень любят свежие овощи и фрукты. Популярными являются блюда из шпината, различных видов капусты, баклажанов, картофеля, фасоли, помидоров, артишоков, спаржи, лука-порея. К особенностям французской кухни можно отнести использование нежирных сортов мяса: баранины, телятины, курицы и дичи. Главной характерной чертой, которой отличается французская кухня, является наличие нескольких сотен различных соусов. Использование соусов помогает усиливать вкус даже самых обычных блюд. Если у француженки в холодильнике стоит бульон, ей не составит труда на скорую руку приготовить оригинальный соус к основному блюду.

Но существует и несколько заблуждений относительно традиций французской кухни.

Так, например, знаменитые круассаны во Франции по утрам подают только иностранцам. Сами французы считают их слишком калорийными, поэтому предпочитают завтракать простым багетом с небольшим количеством сливочного масла, сыра или джема, омлетом и большой чашкой ароматного кофе.

Обедает трудящееся население Французской Республики, как

правило, в небольших кофейнях или ресторанчиках, выбирая из меню легкий суп, легкий салат, сыр, десерт и очень редко второе блюдо с гарниром.

Поскольку французы практически не едят никаких круп, то и гарниры у них легкие, чаще всего овощные.

Ужин – единственная трапеза, к которой относятся с полной серьезностью и ответственностью. Ужин – это святое. Он редко обходится без мяса, птицы или рыбы, а также без полноценных аперитива, дижестива и десерта.

В этой главе мы постараемся описать кухни отдельных регионов Франции, которые, безусловно, очень разнятся между собой – вы в этом убедитесь сами, изучив любимые продукты тех или иных областей, – а также постараемся дать вам возможность попробовать приготовить на своей кухне самые известные французские региональные яства.

Если же говорить более обобщенно, то из всего многообразия «общефранцузских» блюд можно выделить традиционные, наиболее доступные большинству людей. Одним из таких блюд является натуральная баранья котлета и бифштекс с кровью, которые подаются с гарниром из жареного картофеля. Очень популярны всевозможные рагу из постного мяса, приготовленные под белым соусом.

Обязательно стоит упомянуть подлинно французское изобретение – паштеты, которые готовят из куриной, свиной и гусиной печени, а также из мяса кролика со свининой и из утки.

Французы очень любят рыбу и морепродукты, их чаще всего запекают или жарят.

Мы не станем останавливаться на знаменитых французских улитках, устрицах или лягушачьих лапках. Пробовать их действительно лучше во Франции, для российской кухни это не совсем «домашние» блюда.

Как мы уже сказали выше, некоторые кулинарные изыски характерны исключительно для определенных регионов. Они получили свое название благодаря местности, где их придумали, и тем самым прославили ее. К таким блюдам относится паштет Перигора, окорок Байонны, помидоры по-провансальски, бобы и сосиски в горшочке Тулузы. Большим успехом пользуется марсельская уха под названием буйабес. Также из первых блюд французские кулинары чаще всего готовят луковые супы и густые супы-пюре. Нормандия славится сыром камамбер и яблочным кальвадосом, а Бургундия – дижонской горчицей.

Ну и, конечно же, нельзя обойти вниманием знаменитые французские сладости. Даже люди, тщательно следящие за своим весом, не смогут устоять перед вишневым пирогом клафути,

открытыми тортами с фруктами, различными суфле, желе и кремами – «визитными» карточками французских кондитеров.

Словом, отправляемся в путешествие по увлекательной французской «кулинарной империи», и пробуем повторить ее главные шедевры на своей кухне.

Франция по регионам

Бретань: Яблоки, клубника, стручковая фасоль, цветная капуста, картофель, артишоки, сидр, устрицы, омары, двустворчатые моллюски, скаты, скумбрия, морской язык, баранина, соленая рыба, утка, индейка.

Нормандия: Молоко, сыр камамбер, сливки, масло, мед, яблоки, сидр, кальвадос, мидии, устрицы, двустворчатые моллюски, сельдь, треска, креветки, крабы, говядина (рубец), свинина, баранина, утка, курица.

Западная Луара: Говядина, свинина, утка, морепродукты.

Центральная Франция: Сыры из козьего молока, сливы, груши, яблоки, тыква, грибы, салаты, цикорий, щавель, пшеница, ячмень, кукуруза, грецкие орехи, уксус, крольчатина, фазан, кабан, баранина, субпродукты всех видов, курица, утка и любая пресноводная рыба, в том числе форель, карп, щука.

Па-Де-Кале: Салатный цикорий, свекла, картофель, пшеница, рыба, ячмень, свинина.

Шампань: Свекла, картофель, пшеница, рожь, ячмень, улитки, морепродукты, баранина, свинина, дичь, а также шампанское, пиво и сосиски.

Иль-де-Франс: Это Париж. И это высокая кухня, которая специфики не имеет. Если только – картофель, присутствующий в том или ином виде практически в любом, даже самом изысканном блюде.

Эльзас: Свиное сало, гусиный жир, сливы, яблоки, вишня, виноград, спаржа, кислая капуста, картофель, лесные грибы, любые крупы, лапша, шпецле, гусиная печень, дичь, пресноводная рыба.

Лотарингия: Сливочное масло, сыры, сливы, яблоки, вишня, виноград, кислая капуста, картофель, лесные грибы, лапша, курица, шпецле, гусиная печень, дичь, пресноводная рыба, свинина.

Франш-Конте: сыры из коровьего молока всех видов (фондю), форель, лягушачьи лапки, домашние колбасы, курица.

Бургундия: Смородина, грибы, говядина, свинина, птица, дичь, улитки, дижонская горчица.

Овернь: Яблоки, виноград, капуста, картофель, грибы, пшеница, говядина, утка, баранина.

Лимузен: Яблоки, капуста, картофель, грибы, пшеница, говядина, утка, баранина.

Рона-Альпы: Абрикосы, яблоки, вишня, груши, дыни, клубника, капуста, стручковая фасоль, артишок, разнообразные травы, свинина, баранина, курица, куропатка, индейка, крольчатина, кукуруза, орехи.

Прованс и Лазурный берег: Оливковое масло, чеснок, помидоры, сладкий перец, лук, цукини, фенхель, артишоки, нут, баклажаны, разнообразные травы, макароны, мед, баранина, морепродукты и рыба (барабулька, сардины, анчоусы, морской черт).

Корсика: Оливковое масло, цитрусовые, инжир, миндаль, каштаны, морепродукты, говядина, козлятина, баранина, дичь (в основном, черный дрозд).

Пиренеи и Лангедок: Оливковое масло, сливы, персики, абрикосы, помидоры, чеснок, баклажаны, белые грибы, угорь, свинина, утка, гусь.

Аквитания: Сливы, клубника, яблоки, груши, персики, чеснок, сладкий перец, помидоры, лук, кукуруза, конские бобы, горох, трюфели и лесные грибы, устрицы, мидии, кальмары, треска, тунец, сардины, анчоусы, курица, утка, гусь, индейка, голубь.

Пуату: Сыры из козьего молока, бобы, пшеница, ячмень, кукуруза, миндаль, каштан, говядина, устрицы, угорь, улитки.

Некоторые интересные рецепты отдельных регионов

Салат из одуванчиков провинции Шампань

Для большинства наших соотечественников провинция Шампань ассоциируется в первую очередь с одноименным игристым вином. Это, конечно, справедливо. Но мало кто подозревает, что божественный напиток, который мы распиваем в самые торжественные моменты жизни или года, для француза, уроженца этой провинции, – прекрасный и уместный напиток, который идет не только к устрицам или бутербродам с черной икрой… Не верите? Сегодня мы с вами попробуем приготовить знаменитый арденнский салат, который, честно говоря, совсем и не салат в нашем понимании этого слова, а вполне полновесное и плотное горячее блюдо. Но французы называют блюдо салатом, поэтому и мы будем говорить так же.

Нам понадобятся:

300 г листьев одуванчика
600 г картофеля
соль по вкусу
400 г бекона
2 ст. л. сливочного масла
3 ломтика белого хлеба

2 зубчика чеснока

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. винного уксуса (лучше красного)

Ну, и шампанское – им мы будем запивать этот необычный кулинарный шедевр.

Листья одуванчика нарвите в сухой солнечный день где-нибудь подальше от пешеходных тропинок и вообще от дорог. Листья промываем, просушиваем полотенцем и режем на 2–3 части, то есть не мелко. Заливаем их холодной водой минимум на 30 минут, чтобы ушла горечь.

Картофель чистим и отвариваем целыми клубнями, если мелкий, или половинками клубней, если картофель среднего размера. Воду умеренно солим.

Бекон нарезаем на куски размером с почтовую марку и обжариваем на сухой сковороде до румяного цвета. (Кстати, если вы любите копченый бекон, смело можете взять его, это допустимо.)

С готового картофеля сливаем воду, чуть обсушиваем в кастрюле на очень слабом огне и смешиваем с беконом. Плотно закрываем крышкой и укутываем в теплое полотенце.

На сливочном масле обжариваем белый хлеб, нарезанный мелкими квадратиками, пропускаем к ним через пресс чеснок.

Листья одуванчика откидываем в дуршлаг и проливаем хорошенько большим количеством кипятка.

Теперь осталось собрать салат.

Выкладываем на блюдо картофель с беконом, чередуя слои с листьями одуванчика. Сверху посыпаем все чесночными сухариками. Смешиваем оливковое масло и винный уксус и сбрызгиваем готовое блюдо.

Плотный, исходящий ароматным паром, очень полезный и очень вкусный салат готов. Осталось откупорить холодное шампанское и удивиться тому, насколько благородное виноградное вино и простая крестьянская пища прекрасно оттеняют друг друга.

Альпийский бутерброд с сервель де канутом

Мы уже научились с вами готовить и французские супы, и вторые блюда. Осталось отправиться в регион Рона-Альпы, чтобы полакомиться самым удивительным и вкусным завтраком.

Для приготовления настоящего альпийского бутерброда мы, безусловно, найдем далеко не все. Как минимум у нас не будет сыра реблошон. В принципе, его может отчасти заменить наш адыгейский сыр. Хотя он более тугоплавкий, но по вкусу очень похож.

Нам понадобятся:

2 зубчика чеснока
1 небольшой пучок петрушки
100 г творога
100 мл сливок
2 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу
любые сухие пряные травы по вкусу
1 луковица
1 багет
100 г копченой грудинки
100 г чернослива без косточек
100 г твердого сыра

Вначале приготовим начинку для бутерброда – сервель де канут. Название cervelle de canut, кстати, переводится как «мозги ткача». Пропустим чеснок через пресс, мелко-мелко нарежем петрушку. В миксере взобьем творог и сливки, добавим к ним зелень петрушки, оливковое масло, чеснок, соль, перец и травы, снова взобьем. Заготовку оставим в холодном месте на ночь.

С утра добавим к массе мелко нарезанную луковицу, снова взобьем и приступим к формированию бутерброда.

Багет разрезаем на три части и еще раз каждую часть режем вдоль. Выбираем небольшое количество мякиша. Грудинку режем на тонкие пластины и слегка обжариваем. Чернослив мелко крошим.

В багетную «лодочку» накладываем ложку сервель де канута, сверху кладем немного чернослива, затем ломтик грудинки, после пару пластин сыра. Отправляем все в разогретую духовку и запекаем 10 минут при температуре 180 градусов.

Вкус у бутербродов получается просто божественным. Во всяком случае, ничего подобного по количеству вкусовых оттенков и нюансов аромата вам давно не доводилось пробовать. Гарантируем!

Лотарингский паштет

Все регионы Франции славятся своей кухней, и Лотарингия здесь не исключение. Но следует отметить, что в разных районах Лотарингии есть набор своих фирменных блюд, у которых имеется высокая репутация. Например, в департаменте Мозель есть собственные рецепты, в основе которых находится мирабель. Из этого сорта сливы готовят пироги, ликеры, всевозможные десерты. В долине реки Фенш тоже имеется популярное блюдо – ваготины. В Нанси готовят знаменитые пирожные, которые называются макарон, и конфеты под названием бергамот. В городе Люневиллуа готовят бесподобный паштет, в Коммерси –

изысканные пирожные мадлен, в Бар-ле-Дюк – вкусный конфитюр, в Рамбервиллере – телячьи головы. Помимо этого, все регионы Лотарингии славятся «патэ лореном». Вот его-то мы и будем с вами готовить.

Паштет «патэ лорен» обладает очень давними традициями. Его описание было обнаружено в старинной кулинарной книге, напечатанной на французском языке, это было издание 1392 года. И уж конечно он не имеет ничего общего с многочисленными «вариациями» этого блюда, которые эксплуатируют слово «паштет». Ибо не паштет это вовсе, а, скорее, удивительной нежности необычный мясной пирог.

Нам понадобятся:

500 г свиной грудинки
4 ст. л. рубленого лука-шалота
1 ч. л. тимьяна
2 ст. л. рубленой петрушки
6–8 слив мирабель или других
соль по вкусу
лавровый лист по вкусу
молотый черный перец по вкусу
1 стакан сухого белого вина
1 упаковка слоеного теста
1 яичный желток для смазывания

Грудинку нарежем небольшими ломтиками, поверх которых выложим нарезанный лук-шалот, тимьян и петрушку. Сверху грудинки разместим половинки слив. Затем добавим соль, лавровый лист и перец, и нальем немного, не больше стакана, сухого белого вина. В этом маринаде надо оставить мясо минимум на двенадцать часов.

Затем мы с вами раскатаем слоеное тесто, разрезав его на две прямоугольные части. Одну часть выложим на рабочую поверхность, а на нее – маринованное мясо со сливами, которое накроем второй частью теста и соединим верх и низ пирога. Пирог проколем ножом, но не до дна, в нескольких местах и дадим ему спокойно полежать около 15 минут, пока будет разогреваться духовка.

Взобьем 1 желток, смажем им верх пирога и отправим выпекаться при температуре 180 градусов на один час.

Свинина будет необычно нежной, сочной. Она может показаться вам влажной и сыроватой, но в этом и состоит главный секрет знаменитого блюда – максимальная натуральность продуктов, нарочито «крестьянский» подход. Впрочем, вы можете подержать пирог с «паштетом» в духовке и подольше, но тогда все чудеса просто исчезнут. А мы ведь хотели

прочувствовать волшебство Франции, не так ли?

Брежод по-лимузенски

Долгое время над провинцией Лимузен довлел отрицательный образ, который сформировали французские писатели – Рабле, Мольер, Лафонтен, Бальзак. Они высмеивали лимузенские пейзажи, обычаи, а заодно и местных жителей, за которыми закрепились обидные прозвища вроде «пожирателей репы и каштанов», якобы не способных придумать ничего, кроме грубоватой крестьянской еды. Однако сегодня кулинарные традиции Лимузена все больше воспринимаются иначе: к заслугам местных жителей, в основном крестьян, вынужденных довольствоваться скудными природными ресурсами, возделывать бедные почвы и терпеть суровые зимы, причисляется их умение бережно использовать продукты, ничего не выбрасывать и все пускать в оборот.

Вы сможете убедиться в этом сами, отведав сытный и очень вкусный суп брежод, который, кстати, всегда выручит в пору безденежья. Так что учимся у французских крестьян!

Нам понадобятся:

1 небольшой кочан капусты
3 репы
6 картофелин
3 луковицы
500 г свиного сала с мясными прожилками
3 л воды
соль и перец по вкусу
лавровый лист по вкусу
200 г сыра эммменталь для подачи
ржаной хлеб для подачи

Готовится все предельно просто. Капуста режется крупно, на куски размером с кулак ребенка, репа – на восьмушки, картофель – пополам, лук – крупными полукольцами. Все овощи и сало цельным куском заливаются холодной водой, ставятся на огонь и варятся 2 часа.

Мы так и поступим!

Когда бульон закипит, мы уменьшим огонь до минимума, посолим и поперчим суп, сразу же добавим лавровый лист и плотно накроем крышкой. Через два часа суп должен загустеть, а овощи развариться. В этот момент поварской вилкой выловим сало, отделим жир от корочки с тонким слоем мяса. Корочку нарежем мелкими кубиками, а сало раздавим вилкой до состояния пюре. Можно воспользоваться и блендером, конечно.

А вот далее французы поступают не совсем так, как мы с супом. Они аккуратно процеживают бульон, добавляют к нему

пюре из сала и кусочки корочки, кладут в тарелки кусочки сыра и обжаренного ржаного хлеба и заливают бульоном. Для них это – первое блюдо. Затем, в те же тарелки, раскладывают разварившиеся овощи, приправляют сливочным или оливковым маслом и едят их в качестве второго блюда. Как вы понимаете, после овощей в тарелках остается жидкость… Ее употребляют на десерт! Считается, что именно с супом брежод связано появление французской традиции наливать в тарелку к остаткам супа немного красного вина, и в конце трапезы выпивать эту смесь (по-французски этот ритуал и эта смесь вина с овощным соком называются «шабро» или «шаброль»).

Согласитесь, впечатляющий супчик!

Луковый суп из Оверни

Кухня французской Оверни, вероятно, не была бы столь знаменита, не будь здесь так много Relais Routier. Эти заведения популярны и у местных жителей, и у туристов, и более всего они похожи на наши столовые. Сюда отправляются за дешевой и вкусной едой. Единственное но: у вас не будет выбора совсем, поскольку здесь предлагается одно меню дня. И чаще всего в этом меню в качестве первого блюда присутствует луковый суп. Но недаром говорят, опыт – отец качества. Готовя изо дня в день, из года в год тысячами порций одно и то же блюдо, можно в нем отлично поднатореть. Поэтому местный луковый суп и считают классикой. Причем самой вкусной классикой.

Приготовим его и мы.

Нам понадобятся:

100 г сливочного масла
6 больших луковиц
1 ст. л. муки
1 багет
1 1/2 л говяжьего бульона
соль и перец по вкусу
350 граммов сыра грюйер

Если настоящий грюйер вам не встретится, то попробуйте его заменить на эмменталь. Он такой же твердый и похож по структуре, хотя вкус все же другой. Также из российских сыров попробуйте «Алтайский» или «Швейцарский».

Однако перейдем к процессу готовки.

В глубокой толстостенной сковороде или в сотейнике растапливаем сливочное масло и томим в нем тончайшие кольца или полукольца лука, пока они не приобретут темно-золотой, почти коричневый цвет. Добавляем муку и обжариваем лук еще 3–4 минуты. Небольшими порциями вливаем бульон, доводим до

кипения и снова добавляем. Когда весь бульон будет залит в сотейник, доводим все снова до кипения и варим 20 минут. И только теперь солим и перчим суп по вкусу.

Багет нарезаем толстыми кружочками и поджариваем на сухой сковороде. Наливаем суп в тарелки, пускаем в плаванье кусок поджаренного багета, нахлобучив на него сверху плотную шапку тертого сыра.

Несмотря на такую простоту приготовления, суп получается очень нежным, деликатесным. Не пытайтесь отыскать более сложные или более «французские» варианты супа. Как показывает опыт кафешек в Оверни, самый вкусный супчик все-таки получается у них, по такому вот незамысловатому рецепту!

Марсельский буйабес

Прованс – одна из юго-восточных французских провинций, щедро одаренная природными красотами, с севера ограниченная грядами Альпийских гор, с юга – Лазурным берегом, а с запада Роной, со столицей Марселем, основанным около 2600 лет назад.

Богатая история Прованса с финикийцами, греками, римлянами, франками и арабами наложила отпечаток не только на своеобразную архитектуру и интерьеры в особом стиле, но и на кухню. Прованские блюда не перепутаешь с классикой французского Севера. Они кажутся простыми, почти домашними, но приготовление этих соблазнов для гурманов основано на секретах, хранимых поварами-южанами. И безусловно, самым главным секретом и самой яркой звездой прованской и марсельской кухни является всемирно известный марсельский суп буйабес.

Об истории его возникновения в недрах рыбацких бедняцких кварталов написаны тысячи статей. Повторяться не будем. С тех пор как буйабес стал звездой высокой кухни, его настолько облагородили, что он перестал напоминать простецкое кушанье. Поэтому мы приведем вам рецепт блюда, отличающийся как от исторических хроник, так и от рецептов титулованных шеф-поваров. Мы поделимся рецептом супа от простой марсельской домохозяйки, жены местного рыбака.

Нам понадобятся:

2 кг свежей или охлажденной морской рыбы
3 луковицы
соль и перец по вкусу
лавровый лист по вкусу
1/4 стакана оливкового масла
2 лука-порея
1 упаковка стеблей сельдерея
4 зубчика чеснока

по 1/4 ч. л. сухих тимьяна, базилика, розмарина и эстрагона

3–5 спелых (лучше перезревших) помидоров или 800 г консервированных очищенных томатов

горсть креветок

1 тушка кальмара

горсть мидий или других морепродуктов, можно замороженных

1 пучок свежей петрушки

Для соуса

1 чашка (150 граммов) майонеза

1/2 ч. л. куркумы

1 ч. л. молотой сладкой паприки

1/4 ч. л. молотого кайенского перца

1 ч. л. пропущенного через пресс чеснока

Покупайте только ту рыбу, в качестве которой вы уверены: кефаль, камбалу, морского окуня, треску или палтуса. Берите порционные куски, если рыба крупная, а отдельно купите головы и хвосты – так называемый суповой набор.

При написании рецепта мы сообщим вам основной принцип готовки супа, который сразу ответит на вопрос: зачем так много рыбы и всего основного, да и в дальнейшем позволит вам лучше ориентироваться самостоятельно.

Готовят буйабес на двух глубоких сковородах и в одной кастрюле. Процесс долгий и довольно трудоемкий. Поэтому заморачиваться с половиной литра супа вряд ли стоит. Отсюда и количество. Постарайтесь сварить марсельский суп для большого числа гостей, а дальше сами разберетесь.

Итак, в кастрюлю складываем плавники, хвосты и головы рыбы, заливаем их холодной водой так, чтобы она только покрыла рыбу, доводим до кипения. Снимаем пену, добавляем 1 луковицу, соль, лавровый лист и варим 20 минут. Процеживаем бульон.

В глубокой сковородке пассеруем на оливковом масле одну мелко нарезанную луковицу, один нарезанный порей, нашинкованный сельдерей. Когда овощи станут мягкими, присолим и поперчим их по вкусу, измельчим блендером и отправим к рыбному бульону.

В другой сковороде, тоже на оливковом масле (его не жалеем) в то же время обжариваем оставшиеся луковицу и порей, два зубчика дробленого чеснока и сухие травы. Но делаем это на самом сильном огне. Через 5 минут добавляем к овощам нарезанные мелкими кубиками помидоры и обжариваем еще 2–3 минуты.

После этого в сковороду выкладываем подготовленные и

нарезанные (если речь идет о кальмаре) морепродукты. Их мы не жарим, а лишь доводим до кипения и выключаем огонь.

Теперь в кастрюлю, где соединены рыбный бульон и протертые овощи, после закипания наваристой основы закладываем нарезанную порционно рыбу, доводим до кипения, варим 5 минут. Добавляем к супу содержимое сковороды с морепродуктами и томатами, снова доводим до кипения, варим 2–3 минуты и выключаем огонь. Засыпаем рубленую петрушку плотно накрываем крышкой и можем подавать буйабес к столу.

Правда, марсельцы любят есть этот суп с соусом. Соус капризный, готовить его сложно. Но, по сути, если разобраться, он очень напоминает майонез на лимонном соке. Если хотите, можно использовать даже покупной майонез, только его нужно усовершенствовать, добавив к чашке майонеза половину чайной ложки куркумы, чайную ложку молотой красной сладкой паприки, четверть чайной ложки кайенского жгучего перца и чайную ложку чеснока, пропущенного через пресс. Соус марсельцы используют так, как мы используем сметану при заправке борща.

Говядина в бургундском стиле

Мирная сельская Бургундия – один из самых процветающих регионов современной Франции, однако ее влиятельные герцоги столетиями сохраняли независимость от французской короны. Во время Столетней войны они даже перешли на сторону англичан, продав им захваченную Жанну д'Арк. Здесь вам везде встретятся свидетельства бывших богатства и власти, как светской, так и религиозной: и в столице герцогства Дижоне, откуда родом дижонская горчица, и в великолепных аббатствах Везле и Фонтене, и на руинах монастыря в Клюни. Для гурманов главной достопримечательностью региона, без сомнения, остается знаменитое бургундское вино. Однако есть и те, кто приезжает сюда специально чтобы отведать не менее знаменитую говядину по-бургундски. Мы с вами попробуем ее воспроизвести, но за неимением настоящего бургундского и, главное, говядины местной породы шароле, предложим вариант говядины в бургундском стиле, а не настоящей «бёф бургиньон».

Нам понадобятся:

1 кг говяжьей лопатки

1 кг говяжьего филе

300 мл сухого красного вина

1 пучок базилика, розмарина, эстрагона, мяты, петрушки и кинзы (понемногу каждого)

2 ст. л. оливкового масла

3 ст. л. сливочного масла
200 г муки
1 лук-порей
1 пучок стеблей сельдерея
соль и перец по вкусу
5 ч. л. сахара
1 пучок зеленого лука

Мясо нарезаем крупными порционными кусками, заливаем сухим красным вином, распределяем в вине пряные травы и оставляем в маринаде на 24 часа.

В глубокой сковороде смешиваем и подогреваем оливковое и сливочное масло, говядину отжимаем от маринада, каждый кусок тщательно обваливаем в муке и обжариваем в масле до румяной корочки. Перекладываем готовые куски в кастрюлю. Когда все мясо будет обжарено, заливаем его в кастрюле маринадом (вместе с травами), добавляем нарезанные лук-порей и сельдерей, присаливаем, приперчиваем и ставим тушиться на медленном огне.

В сковороду, в которой обжаривалось мясо, высыпаем сахар, вливаем несколько столовых ложек воды и варим карамель, которую затем выливаем в кастрюлю с мясом. Карамель нейтрализует слишком кислый вкус вина.

Через 3,5 часа томления мяса под крышкой, выключаем огонь и подаем говядину прямо в той посуде, в которой мы ее готовили. Накладывая мясо в тарелки, не забываем винный «бульон». Щедро украшаем кушанье мелко нарезанным зеленым луком.

Наслаждайтесь! Мы почти-почти в Бургундии!

Баранина по-бретонски

Мы уже говорили о том, что французскую кухню во многом делают соусы. Искренне рекомендуем вам попробовать знаменитое блюдо Бретани, которое при очевидной доступности и узнаваемости компонентов сумеет вас удивить тонким, необычным вкусом и, надеемся, надолго пропишется в праздничном меню вашего дома.

Нам понадобятся:

6 порционных кусков ягненка на косточке
3 яйца
соль и перец по вкусу
2 ст. л. муки
панировочные сухари
100 г сливочного масла
3 крупные луковицы
1/2 стакана сметаны
свежая мята для подачи

Для начала нам нужно выбрать 6 хороших кусочков баранины. Это может быть каре ягненка, или нарезка из ноги, но важно, чтобы мясо было с небольшой косточкой и размером примерно с ладонь.

Затем необходимо разбить в миску яйца, посолить, поперчить, добавить пару ложек холодной воды и хорошенько взбить вилкой.

Баранину мы отбиваем, без фанатизма, обваливаем в муке, окунаем в яичный льезон (2 яйца и белок), а затем обваливаем в панировочных сухарях.

Жарим мясо на сливочном масле (масла не жалеем!) примерно по 10 минут с каждой стороны, откладываем его в сторону, накрываем тарелкой и прикрываем теплым полотенцем.

Сковороду, в которой жарилось мясо, не моем! Вливаем в нее стакан воды, тщательнейшим образом соскребаем со дна сковороды все припеки, даем мясному соку покипеть минуты три и сливаем в миску.

На сковороду снова кладем сливочное масло и мелко нарезанный лук. Томим лук на самом медленном огне, не давая ему жариться. Как только лук будет практически готов, вливаем в него мясной сок из миски и увариваем примерно на треть.

Смешиваем сметану с одним желтком – (остальные уйдут на льезон), взбиваем венчиком и тонкой струйкой вливаем в сковороду. Солим, перемешиваем и прогреваем соус, не доводя его до кипения.

Поочередно возвращаем в сковороду по одному куску баранины, «купаем» в соусе и выкладываем на блюдо. Остатками соуса поливаем баранину на блюде, украшаем листочками мяты и незамедлительно подаем к столу. Любимым гарниром бретонцев к такой баранине служит картофель, приготовленный любым способом. Вы, безусловно, выбирайте тот, который предпочитают ваши домашние.

Поверьте, мясо просто тает во рту, а соус кажется чем-то волшебным!

Фаршированная капуста в стиле Пуату

Пуату и Аквитания – западный и юго-западный регионы Франции – самые «избалованные» по количеству деликатесов, и изобретенных ранее, и поедаемых ныне. Только здесь, пожалуй, свежайшими устрицами может побаловать себя почти каждый, так же как и знаменитыми фуа-гра, трюфелями и даже (по праздникам) черной аквитанской икрой, которую тут тоже добывают.

Однако мы не станем рекомендовать вам эксперименты с устрицами, мидиями, улитками или лягушачьими лапками. Все

эти блюда требуют очень специфических и свежих компонентов.

Зато мы можем приготовить оригинальную капусту в стиле гурманов Пуату, которую вы наверняка еще не пробовали.

Самым сложным в этом блюде будет бланширование кочана капусты. Нам нужно аккуратно вырезать конусообразно сердцевину капустного вилка, сделав своеобразную воронку, а затем опустить капусту в просторную кастрюлю с кипятком и проварить минут десять, если капуста старая, и пять, если она молодая.

Но не торопитесь делать это сразу, вначале подготовим все ингредиенты.

Нам понадобятся:

1 кочан капусты
тертый сыр
сметана для обмазывания и подачи
тмин
2 ст. л. сухого белого вина
1 зубчик чеснока
Для фарша
200 г бекона
250 г отварной свинины
1 большой пучок шпината
200 г свекольной ботвы (мангольда)
1 большой пучок щавеля
1 крупная луковица
растительное масло для обжаривания
2 яйца
соль и перец по вкусу

Для фарша очень мелко нашинкуем и смешаем бекон, отварную свинину, шпинат, свекольные листья и щавель. Добавим к фаршу обжаренный на растительном масле до золотого цвета лук, соль, перец и взбитые сырые яйца.

Теперь самое время бланшировать капусту!

Готовую капусту аккуратно извлекаем из кастрюли, сливаем воду, и начинаем аккуратно отгибать листья. Капуста должна приобрести растрепанный вид с воронкой посредине. Фаршем промазываем внутренние листья капусты, внешние листья оставляем чистыми, в воронку выкладываем остатки фарша и засыпаем ее любым тертым сыром. Связываем кочан бечевкой, чтобы сохранить форму кочана, обмазываем сметаной, слегка посыпаем тмином и ставим в духовку в форме для запекания.

Запекаем капусту 30–40 минут при температуре 180 градусов.

При подаче бечевку снимаем, разрезаем очень острым ножом капусту как торт – на 4, на 6 или на 8 частей, поливаем теплой

сметаной, в которую для пикантности можно добавить пару ложек белого сухого вина и зубчик чеснока, пропущенный через пресс.

Согласитесь, такими «голубцами» нас еще никто не угощал!

Кассуле по-пиренейски

Приготовьтесь к тому, чтобы приготовить одно из самых знаменитых, воспетых Виктором Гюго, снискавших мировую славу, но и самых трудоемких во французской кухне блюд – пиренейское кассуле. Как любое блюдо кухни высокогорья, оно во всем чуточку «слишком»: слишком сытное, слишком ароматное, слишком вкусное. Хотя, вероятно, слишком вкусных блюд не бывает?

Но запасаемся терпением…

Нам понадобятся:

3 стакана белой фасоли

100 г домашнего соленого сала с мясными прожилками

2 букетика пряных трав (2 лавровых листа, 4 веточки тимьяна, 4 веточки петрушки)

2 луковицы

2 бутончика гвоздики

4 зубчика чеснока

1 крупная морковь

соль и перец по вкусу

4 утиных бедра, самых жирных

500 г жирной мякоти свинины

500 г жирной курдючной баранины без костей

2 ст. л. растительного масла

2 ст. л. томатного пюре

2 купата

1 колечко украинской чесночной колбасы (она нам заменит чесночную тулузскую колбаску)

200 г шкурки от окорока (если не найдете, покупайте обычный окорок и обрезайте шкурку с жирком)

3 стакана утиного бульона

1 стакан молотых белых сухарей

красное вино для подачи

Фасоль замачиваем на ночь. Утром сливаем воду, добавляем к фасоли мелко нарезанное сало, 1 букетик пряных трав, 1 луковицу, в которую втыкаем бутончики гвоздики, 2 зубчика размятого чеснока, нарезанную крупно морковь. Заливаем водой так, чтобы все ингредиенты свободно плавали в ней, включаем огонь и варим на медленном огне два часа под крышкой. Не забываем посолить бульон ближе к концу варки.

Во вторую кастрюлю или в сотейник выкладываем утиные

бедра, наливаем стакан воды, включаем огонь и томим птицу на медленном огне без всяких приправ полтора часа. Наша задача – вытопить из бедер и кожи весь жир. Солим утиное мясо по вкусу.

Еще в одной глубокой сковороде обжариваем кубики свинины и баранины на растительном масле. Кубики нарезаем размером со спичечный коробок или чуть мельче.

Затем мясо вынимаем, а в сковороду кладем нарезанный лук, оставшийся чеснок, 1 букетик пряных трав и обжариваем около 5 минут. Возвращаем мясо, добавляем томатную пасту, подливаем бульон из фасоли и тушим под крышкой на слабом огне примерно 30 минут.

В кастрюлю, где варилась фасоль, перекладываем содержимое сотейника и сковороды, добавляем купаты и колбасу, тушим под крышкой еще примерно час.

Глубокую форму для запекания выкладываем нарезанной шкуркой от окорока. Из бульона вынимаем оба вида колбасы и утку, очищаем колбасу от оболочки, нарезаем колбасу и утку мелкими кубиками. Кладем на слой шкурки окорока в форму для запекания. Шумовкой извлекаем из кастрюли мясо с фасолью, закладываем в форму, не забывая приперчивать каждый слой.

Проливаем все небольшим количеством бульона, посыпаем сухарями и ставим в духовку на полтора часа. Запекаем при температуре 180 градусов.

По мере того как на поверхности будет образовываться плотная жареная сухарная корочка, вмешиваем ее в блюдо, а сверху посыпаем очередной порцией сухарей. Идеально проделывать это семь раз!

Подавать кассуле на стол будем в посуде, в которой оно запекалось. А выкладывать на тарелки станем шумовкой, поддевая массу со дна. Традиционно жидкость, что останется на дне формы для запекания, сольем в соусник, разбавим 1:1 красным вином и предложим гостям вместо соуса.

Теперь вы убедились, какая большая работа нам предстоит, чтобы по-настоящему удивить гостей пиренейским деликатесом? Зато вспоминать вас и ваше угощение они будут очень долго!

Потжевлеш

Провинция Па-Де-Кале, славящаяся верностью древним фламандским традициям, осталась им верна и в кулинарии. И если Франция как таковая ассоциируется у нас с прекрасными винами, шампанским, коньяком, ликерами, то данный регион выделяется своей любовью к пиву. Этот пенный напиток издревле не только пьют, но и активно используют в кулинарии. На весь мир известны местные пивной суп, петух в пиве и, конечно же, потжевлеш.

Потжевлеш – настолько необычное для нас блюдо, что мы уверены в том, что у нас получится по-настоящему удивить и вас, и ваших близких.

Готовы к чудесам? Тогда поехали на рынок. А пока будем ехать, вспомним, что по легенде потжевлеш изобрели бедные моряки, которые в повседневной жизни ели мясную пищу лишь из зайцев, которых удавалось поймать в дюнах, и домашней птицы. Только в праздничные дни это простое мясо заменялось дорогостоящей свининой, и лишь изредка говядиной. Бедные моряки придумали праздничное блюдо, которое теперь называется потжевлеш. Это действительно и пир души, и праздник живота.

Нам понадобятся:

1 кг говяжьего филейного края
1 кг свиных ребрышек
1 курица
1 кролик
1 головка чеснока
1 пучок стеблевого сельдерея
1 пучок тимьяна
1 лавровый лист
немного ягод можжевельника
темное пиво
1 ст. л. соли
1 ч. л. молотого черного перца
1 кг моркови
2 ст. л. желатина

Процесс приготовления по-крестьянски прост. Все мясо, включая курицу и кролика, нарезаем средними порционными кусками. В большую кастрюлю выдавливаем через пресс головку чеснока, кладем мелко-мелко накрошенный сельдерей, тимьян, лавровый лист, ягоды можжевельника. Слегка заливаем их темным пивом, перемешиваем и выкладываем куски мяса. Снова перемешиваем и доливаем пива столько, чтобы оно полностью покрыло мясо. Добавляем столовую ложку соли и чайную ложку молотого перца. Оставляем мясо в маринаде примерно на сутки, минимум, на ночь.

Подготавливаем большую утятницу или глубокую форму для запекания – нам необходимо, чтобы посуда обязательно закрывалась крышкой. В посуду для запекания перекладываем куски мяса, чередуя их с нарезанной толстыми кружками морковью и присыпая всю эту красоту сухим желатином. Когда форма будет наполнена, вливаем в утятницу маринад, закрываем крышкой, выставляем в духовке температуру 150 градусов и

томим потжевлеш 3–3,5 часа.

Затем вынимаем утятницу из печи и остужаем. Но в холодильник не ставим. Мясо получается восхитительно нежным, многоплановым по вкусовым оттенкам, плавающим в легком желеобразном соусе. В качестве гарнира к нему французы выбирают обычный жареный картофель или огуречный салат.

Ремуйон из Франш-Конте

Франш-Конте – самый маленький регион Франции, расположенный в гористой и в былые времена труднодоступной местности. Населяли его раньше в основном крестьяне, которые вынуждены были долгие месяцы зимовать в отрыве от остальной цивилизации. Поэтому они и прославились своим умением запасать, то есть солить, коптить или консервировать самые разнообразные продукты – от мяса до сыров и овощей. Традиционная кухня этого региона состоит в основном из сытных жирных блюд с использованием большого количества сыров и копченостей. Блюда в Франш-Конте почти все деревенские, но оптимально входящие в современный ассортимент ресторанов и кафе. Самобытной кухни в данном регионе, по сути, нет, поэтому даже сегодня весь ассортимент подаваемых в кофейнях блюд включает в свои названия понятие «контуаз». Это означает, что блюда франш-контийские, и хотя они ничем не отличаются от блюд, подаваемых на соседних территориях, то есть в Германии, Бургундии, Швейцарии, но продукты для их приготовления используются местные.

Сегодня мы приготовим самое что ни на есть простое, крестьянское и франш-контийское блюдо под названием ремуйон. Правда, простота блюда не делает его менее вкусным, по-французски неповторимым и чуточку кокетливым в этой самой простоте.

Нам понадобятся:

1 кг картофеля
1 ст. л. муки
соль и перец по вкусу
1 ч. л. тертого мускатного ореха
3 яйца
200 г сметаны
1 пучок зеленого лука
1 ч. л. сухого эстрагона или немного свежего
150 г ветчины
100 г копченых сарделек
100 г шампиньонов
100 г тертого твердого сыра

Для начала отвариваем картофель в мундире. Чистим его горячим, и горячим же разминаем толкушкой, смешивая с мукой, солью, перцем и мускатным орехом.

Выкладываем картофельное «тесто» в форму для запекания, формируя гнездо, то есть бортики. Взбиваем яйца со сметаной, резаным зеленым луком и эстрагоном, добавляем к ним ветчину и сардельки, нарезанные мелкими кубиками. Присаливаем, приперчиваем, выливаем на картофель, кладем сверху тоненькие ломтики шампиньонов и тертый сыр. Ставим ремуйон в духовку и запекаем при 180 градусах 40 минут.

Обратите внимание, что картофель обязательно нужно отваривать в мундире! Мы пробовали это блюдо приготовить с очищенным отварным картофелем – принципиально иной и совсем не интересный вкус! Да, и еще… Сардельку берите жирную, свиную и самую-пресамую копченую. Без этого оттеночного аромата вкус у блюда тоже неуловимо меняется. Приятного аппетита!

Корнишоны по-парижски, с лимоном

Жители столичного региона Иль-Де-Франс не очень любят, когда их расспрашивают о традиционных блюдах региона. Оно и

понятно. Париж – центральный город этой провинции, королевский, дворянский, бунтарский, революционный, буржуазный водоворот жизни, – всегда был средоточием самого разного люда, не только из Франции, но и со всей Европы, всегда все в себя принимал, и все в себе перемалывал. С полным основанием это можно сказать и о парижской кухне, как и о кухне всего региона. Если и есть блюда, которые жители провинции называют «своими, историческими», то, скорее всего, они связаны с названием той или иной таверны, того или иного парижского ресторана.

Как бы то ни было, но есть несколько блюд, которые вся Франция считает истинно «иль-де-франсовскими», и одно из них мы сегодня приготовим. Это будет лимонный корнишон.

Нам понадобятся:

4 цыпленка-корнишона
соль и перец по вкусу
2 ч. л. нарезанного базилика
1/4 стакана оливкового масла
4 лимона
2–3 ч. л. сахара
кресс-салат для подачи

Как видите, очень простой набор продуктов. Но вкус обещает быть волшебным.

Цыплят разрезаем по грудке пополам, расплющиваем, слегка отбиваем тяжелым пестиком, солим и перчим с двух сторон, посыпаем резаным базиликом, сбрызгиваем оливковым маслом и соком, выжатым из двух лимонов, плотно, один на другого, складываем в судок и отправляем на 4–6 часов в холодильник мариноваться.

На сковороде разогреваем оливковое масло, обжариваем поочередно цыплят с двух сторон до золотистой корочки. Каждого обжаренного цыпленка укладываем в сотейник или в иную посуду с толстыми стенками, плотно закрываем крышкой и прикрываем теплым толстым полотенцем.

Когда все цыплята будут обжарены, очищаем от кожуры оставшиеся два лимона и нарезаем их тоненькими кружочками. В сковороду, где жарились цыплята, выливаем маринад, в котором они мариновались, добавляем пару-тройку ложек воды, ложку оливкового масла и доводим до кипения.

Выкладываем цыплят на противень, сверху кладем кружки лимона, на каждый из которых насыпаем по половине или чуть больше чайной ложки сахара.

Ставим противень в духовку, разогретую до 180 градусов, даем сахару растаять, а лимонам – подпечься. Почти в самом

конце, буквально за минуту до подачи, поливаем цыплят жидкостью со сковородки.

Подаем на тарелках, покрытых кресс-салатом.

Вот такой изумительный лимонный корнишон получился у нас с вами к ужину. Почти как у парижан. Понравилось?

Петух в вине по-эльзасски

Если в нашей стране привыкли к нежному и мягкому куриному мясу, то французы предпочитают более жесткое, но ароматное и «живое», натуральное петушиное мясо. Поэтому неудивительно, что почти во всех регионах Франции есть свое фирменное блюдо из петуха. «Петух в вине» можно заказать почти в любой таверне Эльзаса, порция на одного человека стоит от 30 евро за горшочек местного деликатеса. Попробуем накормить свою семью примерно за те же деньги.

Нам понадобятся:

1 петушок (лучше покупать его на рынке)
соль по вкусу
1 лавровый лист
оливковое масло для жарки
1 луковица шалота
3 зубчика чеснока
молотый черный перец по вкусу
2 стакана рислинга
немного тимьяна (свежего или сушеного)
1 яйцо (желток)
100 мл сливок
2 ст. л. муки
горсть шампиньонов

Петушка разделываем на 4–6 частей и отвариваем в подсоленной воде с лавровым листом в течение 40–50 минут. Достаем птицу и выкладываем ее в дуршлаг, чтобы петух обсох.

Разогреваем глубокую сковороду наливаем в нее оливковое масло и обжариваем куски петуха с двух сторон до румяной корочки, посыпав луком-шалотом, нарезанным чесноком и молотым черным перцем.

Вливаем в сковороду стакан бульона, в котором варилась птица, рислинг, добавляем шампиньоны, тимьян и тушим минут 30–40 без крышки на медленном огне.

Берем глубокую форму для запекания, перекладываем в нее куски петуха. В пиале взбиваем желток, соль, сливки и муку. Аккуратно вливаем этот загуститель в соус в сковороде, где тушился петушок. Доводим до кипения, поливаем густым и ароматным соусом петушка в форме для запекания и ставим ее в разогретую до 250 градусов духовку. Ждем 5–7 минут и подаем

птицу к столу.

Французы, правда, пользуются в этом случае не одной формой, а небольшими порционными керамическими горшочками. Можете поступить так же и вы!

Да, чтобы не забыть! Хоть петух и готовился в вине, но запивать его принято прохладным и свежим пивом. Вот так-то!

Утка по-нормандски с сидром

В России, к сожалению, этот рецепт известен в сильно измененном виде. Он был популяризирован московскими и питерскими ресторанами высокой кухни, которые почему-то постарались объединить в одном рецепте и нормандскую утку в сидре, и бретонскую утку конфи с яблоками. Мы с вами постараемся восстановить историческую справедливость и приготовить утку по всем правилам нормандской кухни. Единственное «попустительство», разрешенное нашими французскими коллегами, касается непосредственно сидра. Если вы его не найдете в вашем городе, можете заменить сидр медовухой. Они тестировали, так что все в порядке. Да к тому же мы собираемся не бороться за мишленовские звезды, а просто вкусно накормить домашних.

Итак, отправляемся на рынок и покупаем уточку. Нормандские хозяйки, если позволяют средства, предпочитают покупать не просто уточку, а ее бедрышки.

Нам понадобятся:

1 кг утки, лучше бедрышек
соль и перец по вкусу
100 г сливочного масла
2 крупные луковицы
Горстка лука-шалот
3 небольшие моркови
1 пучок петрушки
1 пучок тимьяна
1 лавровый лист
рюмка коньяка или кальвадоса
800 мл сидра или медовухи
2 зеленых сладких перца
3 крупных кислых яблока
гроздь белого винограда
сливки для соуса по вкусу (по желанию)

Утку, разрезанную на куски, присаливаем, приперчиваем и подрумяниваем в сливочном масле на глубокой сковороде до золотой корочки. Затем перекладываем утку в другую посуду, удаляем лишний жир (чуточку все-таки оставляем), и в этой же

сковороде тушим нашинкованные репчатый лук, лук-шалот и морковь с пучком ароматных трав (петрушка, тимьян, лавровый лист). На это у нас уйдет 10–15 минут.

Возвращаем в сковороду птицу, обливаем все коньяком или кальвадосом и поджигаем, то есть фламбируем.

Теперь нам осталось добавить в сковороду сидр, зеленый сладкий перец, нарезанный мелкими кубиками. Тушим утку с овощами в сидре на слабом огне примерно минут сорок, до полной мягкости птицы.

Утку выкладываем на красивое блюдо, а перед подачей на стол добавляем к ней обжаренные в сливочном масле на сильном огне дольки (чуть меньше четвертинок) кислых яблок и ягоды винограда. Согласитесь, красивая подача, да и вкус изумительный, очень французский, утонченный!

Французы еще процеживают оставшийся после тушения утки сок, переливают его в отдельную кастрюльку, заправляют по вкусу сливками, доводят до кипения и тоже подают к столу. Этот соус расходуется даже тогда, когда сама утка уже закончилась. Им поливают гарнир – картофельное пюре, отварной картофель или отварной рис.

Лосось долины Луары со щавелем

В портах Атлантической Луары и Вандеи добывается много разнообразной рыбы и моллюсков. Ла-Тюр-Балле, расположенный в окрестностях Ла-Боля, является основным портом на атлантическом побережье по вылову сардин. А остров Нуармутье пользуется известностью как основное место ловли рыбы на леску добычи лобстеров и устриц, а также место, где на фермах разводят тюрбо. Но самой вкусной пресноводной рыбой данного региона считается все-таки лосось. Вот его мы сегодня и будем готовить. Как положено экономному французу, мы с вами запишем и протестируем всего одну небольшую порцию лосося, а в дальнейшем вы пересчитаете продукты самостоятельно. Итак, нам потребуется всего по 200 граммов. Правда, легко запомнить?

Нам понадобятся:

1/2 стакана воды
букет пряных трав (мята, базилик, розмарин)
200 г шампиньонов
200 г лука-шалота
200 мл сливок
200 г щавеля
соль и перец по вкусу
200 г филе лосося

Ароматные травы вам будут нужны в совсем небольшом количестве. Букет может быть вашей импровизацией, а можете

воспользоваться классическим и беспроигрышным сочетанием – чуточка мяты, чуточка базилика и чуточка розмарина. Буквально по маленькой щепотке.

Первым делом в кастрюльку нальем полстакана воды, всыплем в нее ароматные травы и доведем до кипения. Сразу же после этого добавим в воду нарезанные шампиньоны и лук-шалот, уменьшим огонь и проварим 8–10 минут. Снимем кастрюльку с огня и измельчим содержимое блендером до пюреобразной массы. Вольем сливки, вернем кастрюлю на огонь и снова доведем до кипения.

Осталось заложить щавель. Только мы его не будем мелко крошить, постараемся оставить целыми мелкие листочки, а крупные разрезать пополам или на три части. Стебли в соус не добавляем. Держим соус со щавелем на огне не дольше одной минуты после закипания, снимаем с плиты, солим и перчим по вкусу.

Теперь возьмем чистую сухую сковороду с антипригарным покрытием, посолить, поперчить разделанное на порционные куски филе лосося и быстро зажарить без масла с двух сторон, буквально по две минутки с каждой.

Выкладываем порции лосося на теплые тарелки, поливаем нашим удивительным соусом, удивляемся сами и удивляем гостей. Сочетание нежной, упругой рыбы и необычного соуса никого не оставит равнодушным. Запивают блюдо, конечно же, белым вином.

Корсиканские фаршированные кабачки

Остров Корсика – родина Наполеона – гордо хранит собственное своеобразие, несмотря на продолжительное внешнее влияние. Греки и финикийцы привезли на остров оливки и виноград, каштаны прибыли с генуэзцами в XVI столетии, а клементины – гибрид мандарина и апельсина-королька – впервые были посажены в XX веке. Все они сейчас играют главные роли в островной кухне, так же как полудикие свиньи, дичь, морепродукты и травы. Появлению великолепных продуктов, которые производятся на этом острове, способствуют климат, почвы, особенности береговой линии и история. То, что Корсика является островом, объясняет уникальность местных фирменных блюд и то, что они редко встречаются в других местах. Однако в силу исключительности целого ряда продуктов, для наших экспериментов мы выбрали то знаменитое корсиканское блюдо, ингредиенты для которого легко найти и у нас. И это будут фаршированные кабачки по-корсикански.

Нам понадобятся:

1 кг телятины
2–3 луковицы
лавровый лист по вкусу
душистый перец по вкусу
соль по вкусу
5 средних кабачков
оливковое масло для жарки
3–4 зубчика чеснока
3–4 сочных помидора
молотый черный перец по вкусу
1 пучок свежей петрушки
200 г любого твердого сыра
3 яйца
багет для подачи

Корсиканцы часто соединяют в одном блюде первое и второе. Сейчас мы с вами в этом убедимся.

Для начала сварим классический прозрачный бульон из

телятины. Мясо заливаем холодной водой, доводим до кипения, снимаем пену, добавляем 1 луковицу в шелухе, лавровый лист, душистый перец, соль и варим полтора часа.

Достаем готовое отварное мясо и пропускаем его через мясорубку.

В кипящий бульон опускаем на 2–3 минуты тщательно вымытые целые кабачки, лучше поочередно. Достаем их из кастрюли после бланширования, обсушиваем бумажными полотенцами, разрезаем вдоль и извлекаем в мисочку ложкой кабачковую мякоть.

На сковороде раскаляем оливковое масло, обжариваем на нем 2 мелко нарезанные луковицы и нарубленный чеснок, добавляем к луку фарш из телятины, подрумяниваем и его. После этого выкладываем в сковороду кабачковую мякоть и протертые на терке помидоры. Солим, перчим и тушим около 10 минут.

Мелко рубим зелень петрушки, режем кубиками сыр и отправляем в сковороду. Через минуту добавляем туда же взбитые яйца и продолжаем жарить, пока жидкость не испарится, а начинка не загустеет.

Выкладываем на противень половинки кабачков (лучше подстелить пергамент), начиняем их всей начинкой, пусть даже получится с горкой, и запекаем при температуре 180 градусов до тех пор, пока кабачок не приобретет золотистый цвет.

Наше ароматное блюдо готово! Подавать мы его будем без особых украшательств, зато в пиалы нальем приготовленный бульон. Белый багет, вкусный и сытный кабачок, легкий бульон для запивания – разве это не прекрасно, и разве не так обедал сам Наполеон?

Италия

Наши восторженные соотечественники, влюбленные в Италию, готовы воздать ей любые почести, в том числе и лидерство в мире по качеству и изысканности кухни. На самом же деле, итальянская кухня и интересна, и разнообразна, но всем этим она обязана не эксклюзивным рецептам, а самим итальянцам – большим любителям поесть сытно и вкусно. Пожалуй, только в этой стране, соседи, сослуживцы и просто знакомые, встречаясь на улице, не обмениваются привычным «Как дела?», а спрашивают: «Что вы ели на обед?» или «Что у вас сегодня на ужин?», «Что вкусного планируете приготовить в выходные?». И это не просто дань вежливости. Это отличная, животрепещущая, интересная всем тема для разговора, а то и обмена рецептами.

В каждом регионе Италии на протяжении веков складывались

определенные кулинарные вкусы на основе тех продуктов, которые там производились. Но после объединения Италии в 1850 году особо вкусные блюда начали распространяться по всей стране и стали готовиться во всех регионах. Примеров тому много – полента, стейк по-флорентийски, фокачча, пицца, кальцоне (закрытые несладкие пироги), пицца, фондута, поркетта (рулет из молодого поросенка, зажаренный на вертеле) и песто (соус из базилика, пармезана, кедровых орешков и оливкового масла).

Что касается традиций употребления пищи, то они отличаются от наших весьма существенно.

Свое утро итальянец начинает с чашечки свежесваренного кофе: на 1 чашку напитка 2 столовые ложки молотого кофе. Это просто термоядерный, но очень вкусный напиток. Затем выпивается стакан сока, а уже после этого можно позавтракать дома, но в 80 процентах случаев – в ближайшем кафе. Там есть свежая пресса, новости по телевизору и друзья. Там можно съесть пару вафельных рожков с джемом или кремом и выпить большую чашку латте.

Рабочий день в Италии начинается в девять утра, длится до часа дня, затем прерывается на сиесту и возобновляется с 17–00 до 20–00. И в первый, и во второй рабочие периоды итальянцы находят время, чтобы выйти из офиса выпить кофе, а в обед – плотно пообедать. Обед в обязательном порядке включает закуски, первое, второе, десерт, дижестив, а в самом конце фрукты. Закуски – это ветчина, сыры, овощи (вареные или жареные). После этого подается первое блюдо – паста, ризотто или овощной суп минестроне. Второе блюдо – мясо, рыба, моцарелла с ветчиной, сопровождаемые гарниром из овощей. Фрукты предпочитают сезонные, едят их много и не только в обед.

Итальянский ужин похож на обед, разве что без супа, но с чуть большим количеством вина или граппы – виноградной водки.

Праздничные трапезы обильны, но опять-таки не похожи ни на какие иные европейские, американские или наши. Итальянцы строго придерживаются традиций. Так, например, на Рождество, 24 декабря они едят исключительно рыбу и морепродукты, из которых могут приготовить до 20 разных блюд, а вот 25 декабря – только мясо и птицу, без малейшего намека на рыбу. «Так принято!» – самое простое объяснение любой традиции.

Разнообразие блюд в Италии действительно впечатляет. Одной только пиццы можно насчитать десятки видов, хотя тесто для итальянской пиццы готовится по единственному рецепту – мука, вода, соль, дрожжи и масло (сливочное или оливковое).

Особенности итальянской кухни проявляются также в приготовлении пасты: сколько блюд из нее существует в Италии, не может подсчитать никто – сотни и сотни видов. Единственное условие для вкусной пасты – готовить «аль денте», то есть ровно столько минут, сколько указано на упаковке каждого ее вида.

В нашей книге мы с вами «проедем» по разным регионам Италии, заглянем на кухни к простым итальянским хозяйкам и в небольшие кофейни и попробуем научиться готовить те блюда, которые, возможно, не так известны, как пицца «4 сыра» или паста с соусом карбонара, но тем не менее любимы большинством итальянцев и гостей этой дружелюбной, темпераментной и яркой, солнечной страны.

Италия по регионам

Аоста: Сливочное масло, сыр из коровьего молока, сливки, ньокки, шпек, вареная говядина, пресноводная рыба.

Пьемонт: Масло, ньокки, паста (равиоли, феттучине), белые грибы, белые трюфели, пресноводная рыба, свинина, говядина, телятина. Основной способ приготовления пищи – варка.

Ломбардия: Масло, сыр из коровьего молока, сливки, яблоки, груши, шафран, рис, ризотто, кукуруза, полента, говядина, телятина. Основной способ приготовления пищи – варка и тушение.

Эмилия-Романья: Свиное сало, сливочное масло, яблоки, груши, вишни, помидоры, спаржа, свекла, пшено, свежая домашняя паста, кукуруза, бальзамический уксус, пармезан, обработанная свинина (мортаделла, ветчина, коппа).

Трентино-Альто-Адидже: Сливочное масло, капуста, картофель, рис, полента, ньокки, штрудель, пресноводная рыба, соленая треска, ветчина.

Венето: Сливочное масло, оливковое масло, яблоки, груши, свекла, лук, горох, радиккьо, рис, полента, паста, соленая треска, угорь, омары, печень, индейка.

Фриули-Венеция-Джулия: Сливочное масло, тмин, кукуруза, картофель, полента, хрен, паприка, бобы, морепродукты, свинина, оленина.

Лигурия: Оливковое масло, все цитрусовые, любые овощи, любые травы, соус песто, вино, свежая и подсушенная паста и равиоли, бобы, морепродукты, тушеные блюда и супы-соусы из рыбы, крольчатина.

Тоскана: Оливковое масло, овечий сыр, дыни, помидоры, краснокочанная капуста, шпинат, каштаны, грецкие орехи, свежая домашняя паста, несоленый хлеб, белые бобы, вино, пресноводная рыба, морепродукты, говядина, дичь, домашняя птица. Основной способ готовки – гриль и запекание.

Умбрия: Оливковое масло, овечий сыр, черные трюфели, белые грибы, паста, несоленый хлеб, чечевица, каштаны, пресноводная рыба, свинина, говядина, баранина, вяленое мясо. Основной способ готовки мясных и рыбных блюд – на вертеле.

Марке: Оливковое масло, укроп, пшено, паста, несоленый хлеб, чечевица, рыбные супы и густые похлебки, сушеная треска, улитки, свинина, очень жирная говядина.

Лацио: Свиное сало, овечий сыр, артишоки, горох, все виды пасты, говядина, баранина, домашняя птица. Основной способ готовки – обжарка.

Абруццо: Оливковое масло, овечий сыр, блинчики, пеперончини, свежая и фабричная паста.

Молизе: Оливковое масло, овечий сыр, свежая домашняя и сухая фабричная паста.

Кампания: Оливковое масло, овечий сыр, моцарелла, все цитрусовые, помидоры, чечевица, сухая паста, пицца.

Базиликата: Оливковое масло, овечий сыр, сухая паста всех видов, пеперончини, свинина, колбаски.

Апулия: Оливковое масло, овечий сыр, картофель, миндаль, пшено, домашняя и фабричная паста, пеперончини, бобы, устрицы, мидии, баранина.

Калабрия: Оливковое масло, помидоры, баклажаны, пеперончини, грибы, сухая паста, баранина, козлятина, свинина, оленина, пресноводная рыба.

Сицилия: Оливковое масло, цитрусовые, изюм, помидоры, баклажаны, пеперончини, миндаль, марципан, пшеница, кускус, сухая паста, вино, шафран, корица, мед, сардины, анчоусы, тунец, рыба-меч, баранина, свинина, козлятина, много сладостей.

Сардиния: Оливковое масло, овечий сыр, травы, каштаны, фундук, сухая паста, лепешки, баранина, свинина.

Мы еще вернемся к рассмотрению особенностей рациона и любимых блюд стран итальянского Средиземноморья, но пока давайте подведем промежуточный итог того, что же любят все жители Италии. Ибо если вам придется приехать туда на долгое время или вы решите там обосноваться постоянно, вы должны быть уверены, что это именно та кухня, которая вам придется по душе.

Итак, типичные продукты для приготовления итальянских блюд:

Зерно, крупы: булгур, пшеница (в виде пасты, кускуса, пресного хлеба, деревенского и сладкого хлеба), рис.

Бобовые: белая фасоль, вьющаяся фасоль, конские бобы, нут, чечевица.

Орехи и семена: грецкие орехи, каштаны, кедровые орешки,

миндаль, кунжут, фисташки, фундук.

Зелень (основная): базилик, кинза, лаванда, шнитт-лук, майоран, мята, орегано, петрушка, полынь, розмарин, тимьян, укроп, шалфей.

Приправы (основные): гвоздика, тимьян, имбирь, каперсы, кардамон, консервированные лимоны, корица, куркума, лавровый лист, перец чили, мускатный орех, оливки, паприка, тмин, фенхель, сумах, цедра цитрусовых, эссенции цитрусовых и розы, черный перец, шафран.

Масла: оливковое масло, масло грецкого ореха, масло фундука.

Овощи: артишоки, баклажаны, брокколи, грибы, капуста, картофель, лук репчатый, лук-порей, морковь, огурцы, оливки, перцы, помидоры, радиккьо, репа, салат романо, руккола, сельдерей, спаржа, тыква, фенхель, цветная капуста, цукини, чеснок, шпинат.

Фрукты: абрикосы, айва, апельсины, виноград, вишня, гранат, груши, дыни, земляника, изюм, инжир, лайм, лимон, персики, сливы, смородина, финики, хурма, яблоки.

Мясо: баранина, козлятина, крольчатина, дикий кабан, оленина, свинина.

Птица: куры, куропатка, сквобы (специальные голуби), утка, гусь, цесарка.

Рыба: анчоусы, кефаль, морской окунь, морской черт, сардины, скумбрия, тунец.

Морепродукты: двустворчатые моллюски, кальмары, каракатицы, крабы, креветки, лангусты, мидии, осьминоги, устрицы.

Молочные продукты: йогурты, молоко, сливки, масло, маскарпоне, моцарелла, рикотта, свежие и выдержанные сыры из коровьего и козьего молока, фета.

Подсластители: мед.

Некоторые интересные рецепты итальянских провинций

Песто по-генуэзски с базиликом

Каждый, кто знаком с итальянской кухней, конечно же, знает и любит один из самых популярных соусов – песто. Но мало кто так истово отстаивает свое право на авторство этого кулинарного шедевра, как лигурийцы, жители Генуи. Они даже запатентовали название «песто дженовезе» (песто по-генуэзски), обосновав свои претензии тем, что впервые рецепт упоминается в записках средневекового лекаря Сальваторе Массонио, а опубликован в виде кулинарного рецепта тоже в Генуе, в знаменитой поваренной книге «Кулинария Генуи», изданной в XIX веке.

Само слово «песто» происходит от итальянского глагола «растирать», и генуэзцы считают, что их пращуры подсмотрели рецепт соуса у персов или арабов, готовящих свой ореховый соус «сальса ди ноче», и творчески переосмыслили его.

Для приготовления песто отправимся на рынок и купим зеленый базилик. Пробуйте, перед тем как купить. Листья должны иметь мягкий, но яркий вкус с оттенками мяты.

Нам понадобятся:

100 г зеленого базилика
2 зубчика чеснока
60 г пармезана
30 г кедровых орешков
1/3 ч. л. самой грубой каменной соли
80 мл оливкового масла

Листья базилика моем, раскладываем на полотенце и промокаем сверху аккуратно вторым полотенцем. Чеснок чистим и режем мелко. Пармезан трем на мелкой терке.

Складываем все ингредиенты, включая соль, но исключая оливковое масло, в ступку и начинаем методично растирать содержимое. Мы должны получить густую и вязкую однородную массу. По чайной ложке начинаем добавлять оливковое масло, втирая его в соус. Он должен получиться шелковистым, глянцевым. Если масло плавает на поверхности – это брак!

А вот теперь вы можете удивлять вашим песто гостей, он прекрасно подходит и для бутербродной намазки, и для птицы, и для рыбы (как правило, отварной), словом, для всего, что обладает нейтральным вкусом. Генуэзцы шутят, что с соусом песто можно съесть и кусок картона, настолько он аппетитный и вкусный!

Карпаччо из цукини по-сардински

Сардиния знаменита на весь мир не только своей природной, первозданной красотой, но и уникальной, всегда максимально естественной, народной и богатой кухней. Если вам доведется погостить в Сардинии, не забудьте отведать блюда по изысканным местным рецептам, которые предлагаются в любом заведении на острове, от простейшей траттории до самого гламурного ресторана в Порто Черво. А пока мы с вами сами пригласим знаменитую итальянскую кухню домой и приготовим необычное карпаччо из цукини.

Нам понадобятся:

500 г цукини или кабачка
соль по вкусу
1 лимон
3 ст. л. нарезанной петрушки

1 свежий перец чили
пармезан по вкусу
оливковое масло

Самое сложное – нарезать цукини тоненькими ломтиками, не толще 1 мм. Если вы с этим справились, то посолите нарезанный овощ, выдавите в миску сок из лимона, перемешайте ломтики руками и отправьте на пару часов в холодильник.

Петрушку нарежьте мелко, перец чили очистите от семян и тоже нарежьте максимально мелко. Пармезан (количество зависит только от вашего вкуса) натрите на мелкой терке.

Достаньте промаринованные ломтики цукини и выкладывайте их на блюдо слоями, пересыпая каждый слой петрушкой, перцем чили и пармезаном. Сверху все сбрызните оливковым маслом, выдержите в холодильнике еще 30 минут и торжественно подавайте к столу очень необычную и очень полезную итальянскую закуску.

Тортеллини с мясным соусом из Эмилии-Романьи

Не было бы счастья, да несчастье помогло. Никогда бы не стать провинции Эмилия-Романья знаменитой в кулинарном отношении, если бы не один из жителей этого региона, имя которому Пелегрино Артузи.

Артузи – коммерсант девятнадцатого века, который на досуге вдруг занялся собирательством рецептов. Сеньор путешествовал по Италии, записывал ингредиенты блюд за хозяйками, а потом готовил на своей кухне вместе со своей экономкой.

Хобби принесло ему огромные барыши, составленная из рецептов книга «Наука о питании и искусство приготовления вкусной еды» стала бестселлером и пережила множество переизданий. А уже позже в его родном городке была открыта кулинарная школа, где обычные итальянские спорые домохозяйки учат всех желающих готовить местные деликатесы. Говорят, что очередь в школу расписана на месяцы.

Мы с вами сегодня приготовим один из кулинарных фетишей этой школы, их фирменное блюдо – тортеллини с мясным соусом.

Тортеллини – вид яичной пасты, напоминающий, как шутят итальянцы, «пупок любимой женщины», а мясной соус – вид знакомого нам гуляша, но с итальянским акцентом.

Нам понадобятся:

Для теста
3 1/2 стакана муки
4 яйца
1/2 ч. л. соли
Для начинки
500 г говядины

соль и перец по вкусу
крахмал или мука для обваливания
1 ч. л. тертого мускатного ореха
оливковое масло для жарки и отваривания
2/3 стакана сухого красного вина
1 луковица
1 морковь
2 стебля сельдерея
3 крупных спелых помидора
1 ст. л. сахара
1 стакан воды
лавровый лист по вкусу
душистый перец по вкусу

Вначале приготовим тесто. Как вам известно, воду в пасту итальянцы не добавляют. Поэтому берем муку, вбиваем в нее яйца, добавляем соль и быстро замешиваем упругое тесто. Оно месится туговато, но получается замечательно эластичным. Накрываем тесто влажной салфеткой и забываем о нем на 40 минут.

За это время готовим мясо. Говядину режем мелко, как на азу, солим и перчим по вкусу, припудриваем крахмалом или мукой, перемешиваем, сверху припудриваем чайной ложкой молотого мускатного ореха и еще раз перемешиваем. Обжариваем говядину на оливковом масле небольшими порциями и перекладываем кусочки в кастрюлю с толстым дном.

Соскребаем пригоревшую корочку со сковороды в сторону, вливаем треть стакана красного вина и даем прокипеть, чтобы очистилась сковорода. Вливаем вино с мясной зажаркой в мясо.

Снова наливаем в сковороду растительное масло, обжариваем на нем луковицу и морковь, нарезанные соломкой. Отправляем к мясу, как только овощи подрумянятся.

Режем стебли сельдерея сантиметровыми кубиками, присыпаем их крахмалом, солью, перцем и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета. Складываем к мясу, луку и моркови. Вновь повторяем на сковороде процедуру с вином.

Осталось нарезать кубиками помидоры и хорошо обжарить их на растительном масле с сахаром и солью. Добавляем стакан воды, лавровый лист, душистый перец, даем помидорам покипеть, потушиться минут десять и выливаем их к мясу.

Включаем под кастрюлей средний огонь, на котором мясной соус будет тушиться около 40 минут. Если мясо и сельдерей получили достаточное количество крахмала, то соус у нас сразу получится приятной консистенции. Если он пока жидковат – не

страшно. А вот если густой – надо долить немного воды.

Теперь возвращаемся к тесту. Раскатываем его в тонкий пласт и рюмкой вырезаем кружочки примерно 5 см в диаметре. Берем каждый кружочек, складываем его пополам и защипываем края, как будто мы лепим пустой пельмень. Теперь оборачиваем «пельмень» вокруг пальца, как кольцо, и соединяем кончики чуть внахлест. Это и будет «пупок любимой женщины». Можно не усердствовать при лепке. Даже если тортеллини расклеятся в процессе варки – не страшно.

В кастрюле доводим до кипения воду, солим ее и вливаем четверть стакана оливкового масла. Опускаем тортеллини, варим с момента закипания ровно пять минут. Они должны быть чуточку аль денте.

Выкладываем тортеллини на тарелки, поливаем густым мясным соусом с овощами и кусочками масла и вспоминаем с благодарностью сеньора Артузи.

Паста карбонара из Лацио

Мы уже привыкли к тому, что паста карбонара – это макароны с ветчиной и сливочным соусом, которые вкусны настолько, насколько умел шеф-повар. Кто-то добавляет чеснок, кто-то льет сливки… Итальянские повара из Лацио только руками разводят. Ведь карбонара – их коронное блюдо. И не просто коронное, а традиционное, распространившееся по стране и миру из этой провинции.

Нам понадобятся (на 1 порцию):

200 г спагетти (или другой пасты)

соль и свежемолотый черный перец

100 г овечьего сыра, натертого на самой мелкой терке

оливковое масло для жарки

3–4 полоски или кусок размером со спичечную коробку гуанчале или сыровяленого бекона

1 сырое яйцо

Для начала отвариваем пасту до состояния аль денте в соленом кипятке. Когда паста будет почти готова, зачерпываем из кастрюли пару-тройку половников воды, в которой она варилась, и выливаем в миску. Пасту откидываем в дуршлаг.

На оливковом масле обжариваем кусочки бекона, нарезав его на лепестки размером с почтовую марку. Жарим, интенсивно помешивая, не дольше одной минуты.

Добавляем в сковороду пасту, сыплем горсть овечьего сыра, перемешиваем, подливаем процеженный отвар от пасты, еще раз перемешиваем. Все это занимает около 30 секунд.

Вбиваем сырое яйцо, снова размешиваем и снова подливаем

немного воды от варки пасты. Добиваемся равномерной влажности блюда, выкладываем его на тарелку, щедро посыпаем оставшимся овечьим сыром и свежемолотым черным перцем.

Самая ПРАВИЛЬНАЯ и натуральная карбонара готова!

Завтрак за 10 минут! Сытно, легко и очень вкусно!

Минестроне с тыквой по-генуэзски

Этот замечательный и, пожалуй, самый любимый в Италии суп имеет сотни вариантов. Его главное преимущество в том, что по принципу минестроне можно готовить суп из любых продуктов, которые есть в доме, соблюдая всего пару главных принципов – предварительную обжарку и добавление пасты в самом конце.

Однако если вы считаете, что это перекус на скорую руку, то ошибаетесь. Даже самый простой овощной минестроне, который мы научимся готовить сегодня, занимает минимум полтора часа времени.

Нам понадобятся:

2–3 ст. л. топленого масла
1 луковица
2–3 зубчика чеснока
1 стебель сельдерея
1 крупный помидор
500 г картофеля
1 морковь
1 красный сладкий перец
1 стакан замороженного или свежего зеленого горошка
1 стакан замороженной или свежей стручковой фасоли
200 г мякоти тыквы
1 кабачок
1 цукини
200 г любой отварной пасты
соль по вкусу
1 острый перец
соус песто для подачи

Зелень и прочие специи в этот суп, как правило, не добавляют, чтобы вкус овощей проявился максимально ярко.

Первым делом мы должны обжарить в сотейнике в топленом масле мелко нарезанные лук, чеснок и сельдерей. Помидор натираем на терке и добавляем в сковороду.

Все оставшиеся овощи режем мелкими кубиками.

Как только помидор в сотейнике обжарится, добавляем столовую ложку воды и тушим его еще минуты три. Выкладываем все остальные овощи и заливаем кипятком, помешивая, так, чтобы суп казался очень густым. Добавляем соль, острый перчик

и на самом медленном огне тушим примерно полтора часа.

За это время успеваем отварить до состояния аль денте пасту и через полтора часа добавляем ее к овощам. Если вам кажется, что все получилось чересчур густым, то разбавляем минестроне водой, в которой отваривалась паста.

Заключительный аккорд – соус песто. В Генуе его добавляют в суп перед подачей обязательно. В других регионах Италии могут использовать йогурт, сметану или желток, смешанный с соком лимона до однородной консистенции.

Обязательно приготовьте минестроне! Вам точно понравится душистый аромат и наваристый овощной вкус; при этом суп очень легкий. И безусловно, как нигде, здесь уместна паста. Она-то и придает супу такой яркий итальянский акцент.

Риболлита по-тосканski

Сегодня мы с вами отправимся в средневековую Тоскану, чтобы научиться готовить знаменитую тосканскую риболлиту. Это не просто суп, а целая история с философией житейской мудрости.

Было время, когда еду тосканской знати сервировали в хлебе, специально испеченном в виде плошки или миски. Содержимое такой «тарелки» съедалось, а хлеб отдавался на кухню, кухаркам и работникам. Бедняки научились подсушивать и размачивать этот хлеб, а заодно и все, что к нему прилипло, и варить оригинальную сытную похлебку.

Шло время и хозяйки, уже не бедные, а вполне состоятельные итальянки, по достоинству оценили ароматный, вкусный, всегда разнообразный, но, главное, очень сытный суп.

Сегодня «риболлита», название которой можно перевести как «настоявшаяся», а по-простому – «вчерашняя» не имеет жесткого рецепта, скорее, общий принцип. Но если вы оцените это блюдо, сами поймете, как его разнообразить.

Нам понадобятся:

1 стакан белой фасоли
600 г помидоров
3 ст. л. оливкового масла
1 луковица
1 лук-порей
3 моркови
1 стебель сельдерея
3 картофелины
1 средний кабачок
1 кочан капусты
2 пучка шпината
1–1,5 л куриного бульона

4 ломтика очень черствого белого хлеба
3 веточки базилика
соль и перец по вкусу

Как видите, набор продуктов солидный, но супа тем не менее получится ровно на два дня для средней семьи. «Вчерашний» будет намного вкуснее.

Для начала подготавливаем компоненты с ночи. Фасоль замачиваем и оставляем до утра. Помидоры отвариваем в подсоленном кипятке и затем протираем через дуршлаг. Нам нужно получить 300 граммов свежего томатного пюре.

Утром отвариваем фасоль в кастрюле до готовности, примерно час с небольшим по времени.

В толстостенной кастрюле на оливковом масле начинаем обжаривать нарезанные овощи, закладывая их в таком порядке: лук, лук-порей, морковь, сельдерей, картофель, кабачок, капуста, шпинат. Между закладками овощей должно проходить не менее трех минут, огонь поддерживаем средний.

После добавления шпината заливаем овощи бульоном, добавляем к ним половину фасоли, томатное пюре и варим еще около десяти минут.

Оставшуюся фасоль разминаем в пюре, хлеб разламываем или разрезаем на маленькие ломтики и все добавляем в суп. Доводим до кипения, украшаем нашинкованным базиликом и (очень вкусно!) тертым пармезаном!

Приятного аппетита вашей семье из средневековой Тосканы!

Суп из квашеной капусты Альто-Адидже

Разрешите представить вам самый молодой регион Италии – он вошел в состав государства только в конце XIX века – и самый не итальянский из всех регионов. Конечно же, житье «под одной крышей» с темпераментными итальянцами сделало германские племена чуть мягче, чуть «фривольней» в плане нравов и даже отношения к кухонным изыскам, но во многом они остались верны себе.

От себя добавим, что это, пожалуй, самый красивый район страны, во всяком случае, для любителей пасторальных, но величественных пейзажей. Самым главным достоянием региона является его великолепная чистейшая природа местных гор, благодаря которой область Трентино стала известна далеко за пределами Европы. Описать здешние живописные места или попытаться передать красоту региона даже с помощью фотографии сложно. Скорее всего, вам лучше самостоятельно совершить путешествие в здешние сказочные пейзажи и полюбоваться восхитительной природой, радующей глаз своими

красками независимо от времени года. Ну, а с нашей помощью вы сможете познакомиться со своеобычной кухней региона.

Нам понадобятся:

1 крупная луковица
1 стакан бекона, нарезанного кубиками
4 ст. л. сливочного масла
1 л мясного бульона
2 стакана квашеной капусты
1 ч. л. сахара (при необходимости)
2 картофелины
соль и перец по вкусу
Уз батона белого хлеба
1/2 стакана сметаны

Готовится все очень просто, но для русского человека необычно.

Вначале мы с вами прожарим нарезанный лук и бекон в двух столовых ложках сливочного масла. Жарим до темно-золотистого цвета лука.

Затем выложим лук с беконом в кастрюлю, зальем литром бульона и добавим квашеную капусту, отжатую от сока. Если капуста слишком кислая, то всыплем в бульон чайную ложку сахара.

Через 30–35 минут очистим картофель и натрем его на терке. Он тоже отправится в бульон еще на 15 минут. Теперь мы суп посолим и поперчим, а на сковороде с оставшимся маслом обжарим кубики белого хлеба.

Выключаем огонь, кладем в суп сметану, перемешиваем и разливаем по тарелкам, насыпая сверху по горсти зажаренных сухариков.

Дух у супа – костровой, волшебный, да и вкус изумительный. Не зная, что это итальянский шедевр, любой ваш гость сочтет, что его угощают необычными русскими зимними щами.

Адриатический бродетто

Бродетто – любимое блюдо жителей региона Марке и всего Адриатического побережья. Именно отсюда бродетто распространилось по лучшим ресторанам страны. Однако местные жители очень переживают, что их замечательный бродетто – вкусный, пряный, нежный, пикантный – не так популярен в мире, как марсельский буйабес. Благодаря нашим рецептам вы можете приготовить оба блюда и решить, какой из шедевров вам понравится больше. Возможно, у жителей Марке в вашем лице появится новый поклонник.

Нам понадобятся:

1 кг рыбы (идеально 1 морской окунь, 1 кефаль, 1 камбала)

оливковое масло для жарки

1 луковица

1 острый красный перец

700–800 г вкусных помидоров

1 кг морепродуктов (каракатиц, осьминогов, кальмаров, мидий, очищенных креветок)

пряности для рыбы (из пакетика)

1–1 1/2 стакана сухого белого вина

8–10 ломтиков обжаренного белого хлеба

Учитывайте, что килограмм рыбы нам нужен в виде филе, так что берите больше; головы, кости и плавники нам тоже пригодятся. Готовить бродетто будем в двух сотейниках и одной кастрюле.

Первым делом разделываем рыбу на филе, а из отходов варим крепкий пряный бульон. Вода должна едва покрывать рыбу, специи и соль добавляем, когда бульон покипит около 10 минут.

Когда бульон будет готов, приступаем к основной готовке.

В первом сотейнике на оливковом масле обжариваем нарезанную мелко луковицу и острый красный перчик, нарезанный и освобожденный от семян. Добавляем нарезанные кубиками помидоры. Поочередно добавляем морепродукты и по одной минутке их обжариваем. Затем вливаем стакан бульона или чуть больше, чтобы жидкость покрыла содержимое, и тушим 15 минут.

В другом сотейнике складываем слоями куски филе рыбы, по сортам. Каждый слой проливаем бульоном и посыпаем специями, ставим на огонь. Когда начнет закипать, вливаем стакан вина и тушим под крышкой 20 минут.

Соединяем содержимое сотейников только перед подачей, но не греем и не доводим до кипения! Аккуратно перемешиваем и раскладываем по тарелкам, положив сверху каждой порции по два ломтика хорошо зажаренного хлеба.

Соль, черный перец и застольные итальянские песни добавляем по вкусу! Если рецепт вам понравится, не забудьте приехать в Марке и рассказать об этом местным жителям. Они будут счастливы!

Бразато из Пьемонта

Пьемонт – альпийский регион Италии, славный тем, что в свое время он был густо населен знатью. Родовых поместий и замков там было столько, что не очень понятно, кто же обслуживал и кормил всех этих великосветских гурманов. Однако если говорить серьезно, то именно высший свет Пьемонта сыграл важную историческую роль в событиях национально-

освободительного движения Италии, в частности в революции 1821 года.

Как бы то ни было, но привычка к вкусной, деликатной и деликатесной пище в регионе осталась. Одним из самых любимых и самых известных за пределами Италии блюд является телятина бразато. В этом блюде отчетливо прослеживается влияние кулинарной школы соседней Франции, тем не менее мясо неповторимо по вкусу и очень выигрышно смотрится при подаче его к столу.

Чтобы приготовить бразато, нам нужно раскошелиться на бутылку дорогого, выдержанного красного сухого итальянского вина. Можно поискать ему замену, но бразато мгновенно это почувствует…

Нам понадобятся:

1,5–2 кг телячьего филе

1 очень крупная луковица (итальянцы уверяют, что 2 небольшие будут иметь другой вкус)

1 очень крупная морковь

2–3 стебля сельдерея

3–4 зубчика чеснока

1 ч. л. молотой корицы

по 1 веточке свежих тимьяна и розмарина или по 1/2 ч. л. сухих

несколько листочков шалфея

10–15 ягод можжевельника

черный перец горошком по вкусу

соль и перец по вкусу

лавровый лист по вкусу

1 бутылка выдержанного итальянского сухого красного вина

4 ст. л. сливочного масла

картофельное пюре для подачи

Для приготовления бразато мы осматриваем телятину. Хорошо бы, чтобы это был однородный, не распадающийся на «запчасти» кусок филе с небольшим количеством прожилок. Если у вас несколько кусков мяса, то нужно связать их кулинарной нитью в один общий кусок, который мы, как и цельный кусок, в нескольких местах проколем ножом или поварской вилкой.

Далее все овощи, которые указаны в раскладке, моем и режем довольно крупно. Складываем все, включая специи, в кастрюлю, заливаем красным вином и на сутки отправляем в холодильник.

Через сутки шумовкой извлекаем и обсушиваем мясо, маринад процеживаем через дуршлаг в другую емкость. Из дуршлага убираем можжевеловые ягоды, остальное нам пригодится.

Если вы связывали мясо нитью, снимите ее. Если у вас был цельный кусок мяса, разрежьте его на 3–4 части.

Мясо просушиваем салфеткой, раскаляем часть сливочного масла и обжариваем куски мяса на сильном огне до хорошей румяной корочки. Перекладываем мясо в утятницу.

Овощи, которые остались в дуршлаге, тоже обжариваем 5–10 минут на сильном огне в сливочном масле и отправляем в утятницу к мясу. Туда же вливаем процеженный маринад.

Ставим утятницу в духовку и готовим при 170 градусах примерно три часа. Поварской вилкой раза 3–4 переворачиваем куски мяса.

Можно приготовить мясо и на плите. Но тогда понадобится очень острый нож, так как при варке на плите мясо быстро теряет структуру, а нам его при подаче предстоит разрезать на тонкие ломтики.

По окончании готовки мясо извлекаем из утятницы, соус измельчаем блендером. Если он жидковат, еще немного увариваем его на плите до испарения лишней жидкости.

Подаем мясо со свежим картофельным пюре и наслаждаемся изысканным, деликатным и деликатесным вкусом.

Ягненок с яйцом и лимоном

Этот рецепт ягненка из итальянской провинции Абруццо популярен у местных домохозяек, равно, как и у их сестер из других регионов страны, примерно так же, как распространена в России шарлотка. Русские женщины готовят ее не только из яблок, но и из слив, персиков, абрикосов, кладут не три, а пять яиц, добавляют молоко или сливочное масло, словом, импровизируют.

Точно так же этот рецепт, созданный в прошлом веке шеф-поваром одного из популярных ресторанов, мгновенно разошелся по домашним кулинарным тетрадкам и был адаптирован не только к трехмесячному ягненку, но и к молочным поросятам, к красному филе индейки или утки, даже к куриным голеням и молодым цыплятам целиком.

Поэтому решайте сами, что вам ближе, а мы поделимся рецептом классики.

Нам понадобятся:

1 кг мяса ягненка
соль и перец по вкусу
пшеничная мука для обваливания
2 ст. л. топленого масла
1 стакан мелко нарезанного лука
100 г сырого свиного окорока
1 ч. л. молотого мускатного ореха

1 стакан любого мясного бульона
1 стакан сухого белого вина
2 яичных желтка
сок и цедра 1 крупного лимона

Приготовление самое простое. Мы будем готовить мясо и соус отдельно.

Небольшие куски мяса солим, перчим, обваливаем в муке и даем полежать в панировке минут пять. За это время мы обжариваем на топленом масле лук и маленькие кубики окорока, добавляем к ним мускатный орех и уже по степени готовности лука – мясо. Жарим, пока мучная корочка не станет розовато-коричневой. Вливаем стакан бульона и стакан вина, уменьшаем огонь и тушим на медленном огне не менее двух часов.

Через два часа аккуратно сливаем сок, оставшийся после тушения мяса, в отдельную посуду, тщательно смешиваем в маленькой миске желтки с лимонным соком и чайную ложку лимонной цедры, которую натираем на мелкой терке. Соединяем мясной сок с лимонно-яичным соусом, вливаем в сотейник, доводим до кипения, но не кипятим! Заливаем соусом мясо и подаем к столу.

Блюдо получается очень нежным, что называется «тающим во рту». Ну, а сметливые хозяйки сами решают, с чем его подавать: с рисом, спагетти, картофельным пюре или просто с салатными листьями. Вкусно в любом случае.

Рисовая запеканка с языком по-вальдостански

В самой котловине, в чаше Альпийских гор находится маленький и автономный регион Италии Валле-д'Аоста. Жители провинции, ближайшими соседями которых являются швейцарцы и французы, считают себя вполне независимым и суверенным государством, в части вопросов кулинарии в том числе. И если вся Италия печет пиццу и варит пасту, вальдостанцы экспериментируют с наваристыми супами, кукурузными кашами и рисовыми запеканками. Одна из них – запеканка с языком – получила распространение и популярность у гурманов далеко за пределами региона и даже всей Италии. Приготовим ее и мы, с одной маленькой поправкой: у нас в магазинах вы вряд ли найдете засоленный говяжий язык, но поскольку по рецепту он двое суток вымачивается, чтобы стать обычным, мы решили, что вполне сможем заменить это местное кушанье обычным отварным языком.

Итак, поехали в Валле-д'Аосту, зарулив по пути на ближайший рынок.

Нам понадобятся:

200 г отварного говяжьего языка
100 г сыра чеддер
0,5 л молока
соль и перец по вкусу
1 ч. л. тертого мускатного ореха
350 г риса (подойдет любой)
1 средняя луковица
100 граммов сливочного масла
горсть тертого пармезана
горсть панировочных сухарей
Для соуса (по желанию)
натуральный йогурт
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока

Нарезаем отварной и охлажденный говяжий язык и сыр соломкой, складываем в миску, перемешиваем и заливаем молоком. Приправляем солью, перцем, мускатным орехом, перемешиваем и убираем в холодильник на один час.

За это время отвариваем рис до полуготовности, следя за тем, чтобы он не разварился в кашу-размазню. Нашинкованный лук обжариваем на половине сливочного масла до подрумянивания, добавляем к нему рис, всыпаем пармезан и все перемешиваем, выключив огонь.

Смазываем сливочным маслом глубокую форму для запекания, затем наполняем ее, чередуя слои риса со слоями смеси из говяжьего языка и сыра. Начинаем с рисового слоя и

заканчиваем им же. Посыпаем каждый слой и верхний обязательно панировочными сухарями. Сверху запеканки кладем несколько маленьких кусков сливочного масла. Запекаем в духовке при 200 градусах до золотистой корочки.

Запеканку лучше подавать охлажденной, то есть комнатной температуры или чуть теплее. Тогда она не будет разваливаться и успеет «дозреть» без огня. Запеканку запиваем белым сухим вином, а в качестве соуса используем йогурт, в который добавлена столовая ложка оливкового масла и измельченный зубчик чеснока. Но это на любителя. Запеканка хороша и сама по себе!

Миланские мондегили

Ломбардия считается – и является – самым богатым регионом Италии. Уровень жизни ломбардийцев примерно на 30 процентов выше, чем в среднем по стране. Десятки и сотни транснациональных корпораций имеют свои штаб-квартиры в Милане. А чего стоят сами миланские выставки! Но ломбардийцы гордятся не только экономической мощью своей «малой родины». Они просто влюблены в красивейшие пейзажи региона, в холмы, долины, в великолепные озера: Лекко, Маджоре, Изео, Комо, Гарду…

Что же касается кухни – не в пафосных ресторанах, а в небольших отелях, в кофейнях и в домах ломбардийцев, – то она на удивление скромна, экономна, хоть и очень вкусна. В Милане даже модно готовить нарочито просто, «по-домашнему». Вот и блюдо, которое мы с вами будем делать сегодня, из разряда таких домашних угощений, хотя оно необыкновенно вкусное и «в пир, и в мир, и в добрые люди».

Мондегили – это котлетки из остатков, обрезков готового мяса, колбас и ветчины. Мы приведем примерный рецепт, а вы, проинспектировав холодильник, сами решите, что класть в ваши фирменные мондегили.

Нам понадобятся:

1/3 батона черствого белого хлеба

1 неполный стакан молока

400 г вареного или обжаренного мяса (или того и другого одновременно)

100 г вареной колбасы

100 г варено-копченой колбасы

2 зубчика чеснока

1 ст. л. нарезанной свежей петрушки

2 яйца

4 ст. л. пармезана, натертого на самой мелкой терке

соль и перец по вкусу

1 ч. л. тертого мускатного ореха
панировочные сухари
сливочное масло
листья салата для подачи
растительное масло и лимонный сок для подачи

Готовим почти так, как обычные котлеты. Булку замачиваем в молоке, отжимаем. Пропускаем через мясорубку вместе с мясом, колбасами и чесноком. Смешиваем с яйцами, добавляем зелень петрушки и пармезан, солим, перчим и припудриваем мускатным орехом. Хорошенько вымешиваем фарш.

Берем фарш столовой ложкой, формируем небольшие шарики и тщательно обваливаем их в панировочных сухарях.

Жарим на сливочном масле довольно быстро, до золотистого цвета, так как почти все компоненты у нас уже готовы к употреблению и ничего «сырого» в мондегили не будет.

Подаем с листьями салата, приправленными капелькой растительного масла и лимонного сока.

Кстати, мондегили итальянцы едят и горячими, и холодными. Готовят их, как правило, тогда, когда дома собирается всего недоеденного по чуть-чуть. Согласитесь, разумная экономия! А главное, безусловно, очень и очень вкусная!

Карне алла пиццайола

Это блюдо, как и многие другие итальянские деликатесы, родилось в обычных бедных кварталах, но до такой степени пришлось по душе всем, включая состоятельные сословия, что сегодня стало частым гостем не только на домашних кухнях, но и в самых фешенебельных ресторанах.

Готовить блюдо можно практически из любого мяса или птицы, главное, чтобы кусочки были нарезаны тончайшими лепестками, а затем еще и дополнительно слегка отбиты, если готовим говядину, козлятину или старую баранину.

Нам понадобятся:

оливковое масло для жарки
4 зубчика чеснока
1 острый красный перчик
600 г помидоров
2 ст. л. нарезанного орегано
10 крупных каперсов
2 ст. л. воды
1/4 стакана маслин без косточек
500 г мяса или птицы
соль
любая свежая зелень по вкусу

Мы берем примерно 600 граммов помидоров, чтобы в пассерованном виде они весили ровно половину веса мяса.

Первым делом пассеруем на оливковом масле чеснок и очищенный от семян крупно нарезанный острый перец. Сразу после этого добавляем в сковороду нарезанные кубиками помидоры; чистить их от кожицы или нет – решайте сами. Как только помидоры закипят и прокипят минуты две, добавляем орегано, каперсы, пару столовых ложек воды, уменьшаем огонь и тушим соус до полной готовности помидоров, то есть до ароматной однородной массы.

Маслины по желанию нарезаем колечками или оставляем целыми и выкладываем в соус вместе с кусочками мяса. Солим все по вкусу, прикрываем сковороду крышкой и тушим не дольше 15 минут.

Карне алла пиццайола должно быть аппетитным, не передержанным на огне, мясо должно сохранить некоторую упругость.

Такое мясо отлично дополнит паста, рис или картофельное пюре. Итальянцы шутят, что оно подходит абсолютно ко всему, даже «к пустой золотой тарелке». Попробуйте приготовить мясо этим совершенно несложным способом, и вы убедитесь, насколько правы жители Италии.

Только не забудьте перед подачей удалить каперсы из соуса. Они свое дело уже сделали – добавили нашему блюду яркую средиземноморскую ноту!

Жареная курица из Базиликаты

Этот рецепт курицы чем-то напоминает знакомое нам чахохбили. Все, кому нравится этот грузинский рецепт, обязательно оценят и его «прабабушку», вариант жареной курицы из Базиликаты, рецептура которой насчитывает уже три с лишним столетия.

Нам понадобятся:

8 спелых помидоров
1 курица для жарки (около 1,5 кг)
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
1 крупная луковица, нарезанная кольцами
соль по вкусу
1 острый перчик без семян
1 желтый сладкий перец, нарезанный кольцами
1 стакан сухого белого вина
2 ст. л. нарезанного зеленого базилика
1 ст. л. нарезанной петрушки
1/2 стакана натертого на мелкой терке пармезана или

другого сыра с ярким вкусом и ароматом

Первым делом бланшируем помидоры в кипятке две минуты, снимаем кожицу и разрезаем каждый на 8 частей. Отставляем в сторону.

Курицу разделываем на порционные куски, разогреваем в сковороде смесь сливочного и оливкового масла, обжариваем в масле кольца лука, а уже сверху на них выкладываем куски курицы. Присаливаем. Курицу не тревожим, пока нижняя сторона кусков хорошенько не подрумянится. Переворачиваем, присаливаем зажаренную сторону, выкладываем на нее нарезанный острый перчик и кольца сладкого перца, накрываем сковороду крышкой и жарим еще минут пять.

Вливаем стакан вина, тушим, пока вина не станет меньше примерно на треть. Теперь выкладываем помидоры, базилик, петрушку и сыр. Снова накрываем крышкой, уменьшаем огонь и тушим примерно час.

Проверяйте курицу время от времени. Если она начнет пригорать или прилипать, добавляйте по столовой ложке воду.

В результате получится ароматное, в меру острое, очень пикантное и очень итальянское по духу блюдо!

Утка с травами и анчоусами из Венето

«Есть в Италии и свои монголы», – шутят историки, когда речь заходит о провинции Венето. Ведь основу коренного населения составляли venetkens – древнее племя из Центральной Азии, которое проживало в Венето в четвертом столетии до нашей эры. Сегодня это один из центральных регионов виноделия. А какое же вино без изысканной закуски? Вот и приезжают в Венето туристы, чтобы полюбоваться на переменчивость пейзажей, отведать легендарные вина и попробовать не менее знаменитые закуски.

Одну из них сейчас отведают и ваши родные. Только для начала купите утку! Точнее, двух, потому что итальянцы любят, когда угощения много. Утки могут быть совсем молоденькими, без обилия жира.

Нам понадобятся:

2 утки
1 стакан столового уксуса
1 ст. л. майорана
1 ч. л. тмина
соль и перец по вкусу
лавровый лист по вкусу
душистый перец по вкусу
арахисовое масло для жарки
1 луковица

4 филе анчоуса
1 стакан сухого белого вина
куриный бульон – примерно 0,5 литра
свежий майоран для подачи
свежая мята для подачи

Птицу вам предстоит разделать на самые маленькие куски, которые у вас получатся. Только не перерубайте кости ножек и крылышек – осколки могут поранить во время еды! Утку заливаем уксусом, засыпаем майораном и тмином, солим, перчим, кладем лавровый лист и душистый перец и отправляем мариноваться на 6–12 часов. Нам важно, чтобы мясо стало совершенно мягким, а утиный жирок перестал пахнуть уткой.

Утку достаем из маринада и промываем под проточной водой. Хорошенько встряхиваем дуршлаг, чтобы куски утки подсохли. Поджариваем их на сковороде на арахисовом масле (можно смешать его с оливковым). Жарим до золотистой корочки.

В толстостенной посуде, также на арахисовом масле поджариваем нашинкованный лук. Закладываем к нему анчоусы и подливаем четверть стакана бульона. Тушим 8–10 мину на слабом огне. Добавляем куски жареной утки, вливаем стакан белого вина и тушим до полного исчезновения алкоголя. Теперь начинаем подливать куриный бульон по половине стакана и тушить под крышкой до тех пор, пока утка не станет такой мягкой, чтобы таяла во рту.

Стадию готовности определяйте самостоятельно. Итальянцы тратят на тушение от полутора до двух часов.

Выкладываем утку на блюдо поверх традиционной пасты, посыпаем нарубленной свежей зеленью и сбрызгиваем соком, в котором она тушилась.

Сардины по-венециански с кедровыми орешками

Сегодня мы вас познакомим с блюдом, которое давно перешагнуло границы романтической Венеции и стало любимейшим угощением в каждой итальянской семье, почти в каждом итальянском кафе и даже в титулованных ресторанах. Хотя история у блюда самая что ни на есть прозаическая. «Сарде ин сапоре», то, что мы будем сегодня готовить, – это блюдо бедных венецианских моряков, которые брали его с собой, уходя в многодневное плавание. Согласитесь, в лодке, вдали от дома, тоже хочется чего-нибудь вкусного, кроме сухой рыбы, вяленого мяса (если повезет) и пресной лепешки. А наши сардинки – вполне себе кулинарный шедевр, который может храниться до семи дней!

Нам понадобятся:

1 кг сардин
соль и перец по вкусу
мука для обваливания
1 кг лука
0,5 л любого постного масла (но лучше оливкового)
1 1/2 стакана яблочного или винного уксуса
2 ст. л. сахара
1/2 стакана мелкого красного изюма (или другого без косточек)
1/2 стакана кедровых орешков
перец горошком (лучше розовый)
лавровый лист по вкусу

Сардинки моем, потрошим. Кстати, можете взять и другую мелкую рыбку, тоже очень вкусно. Солим в общей миске. Обваливаем их в муке.

В сковороду вливаем полтора стакана растительного масла и быстро обжариваем рыбу во фритюре. Складываем ее на отдельную тарелку.

Лук режем тонкими кольцами, вливаем в сковороду остатки масла, добавляем соль, уксус, сахар, молотый перец, перец горошком и тушим на слабом огне, пока лук не станет прозрачным.

Изюм моем, ошпариваем кипятком и тщательно отжимаем.

Достаем глубокий салатник и начинаем выкладывать слоями рыбу и лук. Каждый слой понемножку просыпаем изюмом и кедровыми орешками. Когда все слои выложены, накрываем салатник лавровыми листьями и сверху поливаем соусом, в котором тушился лук.

Салатник оборачиваем пищевой пленкой и ставим на 24 часа в холодильник! За это время сардинки отлично промаринуются, и вы сможете угощать своих домашних и гостей еще целую неделю. Они будут как новенькие – ароматные и очень вкусные!

Пирог с острова Капри

В нашей стране при слове «капрезе» возникает только одна ассоциация – знаменитый салат из помидоров, моцареллы и зеленого базилика. А вот для жителей Италии «капрезе» – это в первую очередь, великолепный десерт. Если они просто хотят сыра с томатами, то обязательно уточняют: «салат капрезе».

Готовится пирог, носящий имя знаменитого острова и происходящий оттуда родом, довольно просто. Подчеркнем – в Италии просто. Наши поваренные книги и статьи из модных журналов живописуют процесс производства капрезе как нечто весьма трудоемкое и доступное лишь избранным. На самом деле, наиболее затратная часть десерта – это покупка 300 граммов

миндаля. Если вы с этой задачей справились, то и все остальное вам под силу!

Нам понадобятся:

300 г очищенного миндаля

200 г темного горького шоколада

200 г сливочного масла

200 г сахара

5 яиц

1 1/2 ч. л. разрыхлителя

2 ст. л. ликера (в идеале шоколадного, но можно миндального, сливочного или лимончелло)

сахарная пудра или сахарная пудра с какао-порошком для посыпки

Миндаль заливаем кипятком и даем ему постоять, чтобы облегчить процесс снимания кожицы с ядрышек ореха. Шоколад натираем на терке. В миксере взбиваем сливочное масло (оно должно быть чуть подтаявшим) и сахар. Отдельно взбиваем яйца. Ядра миндаля измельчаем в блендере до состояния крошки.

Соединяем взбитые яйца, масляный крем, миндаль и тертый шоколад, высыпаем разрыхлитель, вливаем ликер и аккуратно перемешиваем лопаткой.

Форму для выпечки застилаем промасленным пергаментом и выливаем на него тесто.

Пирог печем в духовке при температуре 180 градусов один час.

Аккуратно достаем пирог из печи, перекладываем его с помощью пергамента на блюдо, посыпаем сахарной пудрой или сахарной пудрой, смешанной с какао-порошком.

Вкус и аромат у пирога – умопомрачительные. Консистенция – очень интересная. Поскольку муки в рецепте нет, то корочка получается хрупкой и хрустящей, а внутренняя часть – сочной, нежной. Не пропечься пирог не может! Но выдержать в духовке час – обязательно. Шоколад должен хорошенько пропитать пирог, а все остальные компоненты – напитать своими вкусами миндаль.

Монашеский паннепато

Этот удивительный пирог (или десерт, или конфета, или пряник) родом из города Терни. Но сегодня он завоевал всю Италию, а в качестве эксклюзивного итальянского рождественского подарка покорил весь мир.

Если верить легенде, то много-много лет назад одна молоденькая монашка, прибираясь в кладовой, случайно рассыпала все специи. Чтобы скрыть оплошность, она их ссыпала в кастрюлю, залила медом и засыпала мукой. Однако попробовать сама не решилась, ибо посчитала свое поведение происками

дьявола. Зато мать-настоятельница, войдя на кухню и узрев непонятный продукт, попробовала его и пришла в полный восторг. «Панпепато!» – воскликнула она с полным ртом, что в переводе могло обозначать и «Пирог Папы» и «Перчёный пирог».

Обязательно попробуйте угостить домашних этим итальянским десертом. Вы не пожалеете!

Нам понадобятся:

по 100 г очищенных миндаля, фундука, грецких орехов, фисташек

100 г сухофруктов (лучше кураги)

100 г изюма

1/2 ч. л. молотого мускатного ореха

1 ч. л. молотой корицы

1/2 ч. л. молотого черного перца

1,2 ч. л. молотого или свежего измельченного чили

100 г горького шоколада

5 ст. л. муки

200 г меда

Миндаль заливаем кипятком и даем ему постоять, чтобы снять пленку с ядер. Миндаль просушиваем и затем все орехи прожариваем на сухой сковороде до золотистого цвета. Заворачиваем орехи в полотенце и дробим топориком на мелкие крошки.

Сухофрукты и изюм запариваем кипятком. Сухофрукты отжимаем и мелко режем.

Смешиваем в миске все специи, включая чили перец, орехи, сухофрукты, изюм, натираем туда же горький шоколад и тщательно разминаем пасту руками. Ничего не едим! Хотя, согласны, удержаться сложно. Нам нужно, чтобы эта смесь простояла ночь в темном прохладном месте, и ароматы смешались.

Утром добавляем к смеси муку, перемешиваем. Растапливаем мед и вмешиваем в него смесь орехов, фруктов и специй. Еще раз тщательно все вымешиваем руками и выкладываем сантиметровым слоем или чуть толще на промасленный пергамент на противне.

Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов. Ждем, когда остынет, режем на кусочки и получаем несравнимое удовольствие!

Кстати, итальянские хозяйки часто глазируют панпепато белым или черным шоколадом, посыпают какао-порошком и лимонной цедрой. Попробуйте найти собственное оригинальное оформление и вы!

Восточная Европа

Восточной Европой принято называть обширные территории, простирающиеся от Польши и Венгрии на Западе до границ нашей с вами родины – России – на Востоке. Однако внутри самой Восточной Европы существует деление на два крупных региона – относительно малонаселенную восточную Восточную Европу и западную Восточную Европу, где плотность населения довольно высока. Западные страны Восточной Европы имеют развитое сельское хозяйство и, соответственно, давние кулинарные традиции.

Из-за холодного климата всем восточноевропейским странам и их кухням свойственны горячие и сытные блюда, использование консервированных продуктов и корнеплодов. Славянская кулинарная культура тяготеет к обилию каш, хлебобулочных изделий. Методам сохранения припасов – засолки, сушки, маринования – несть числа и рецептов.

Восточным европейцам – любителям мяса – приходилось использовать его довольно экономно, так как в основном коров и коз растили для получения молока, масла и сыра. Недостаток мяса в первых и вторых блюдах компенсировался большим количеством овощей и корнеплодов, а также мучных клецек, галушек, круп и т. д.

Те, кто проживает вблизи рек и озер, традиционно едят рыбу, готовя ее свежей или заготавливая впрок.

Безусловно, любая из стран Восточной Европы достойна того, чтобы быть представленной в этой книге. И мы постараемся вспомнить некоторые интересные и знаменитые рецепты. Однако если присматриваться к кухне с точки зрения культурных традиций, то мы бы выделили две страны – упомянутые выше Польшу и Венгрию, и на то у нас есть свои резоны.

Польская кухня, как и наша, русская, уходит корнями в традиции славянской культуры. Плодородные земли являются таковыми, то есть дают урожай, всего пару месяцев в году, а в остальное время года поляки, как и жители нашей страны, вынуждены питаться либо запасенным впрок урожаем, либо консервированными плодами (мы говорим о традициях, а не о современной возможности купить клубнику в любое время года). Большую роль в кухне играют грибы и ягоды, то есть дары лесов и лугов.

Польша, раздираемая войнами, переделами территорий и прочими противоречиями, тем не менее умудрилась фантастическим образом консолидировать свои кулинарные традиции и создать неповторимую польскую кухню. Ключевые ее ингредиенты – мясо, хлеб и картофель, а любимая приправа –

укроп. Из мяса чаще всего готовят свинину, включая сало и шпик, несколько реже говядину и дичь. Свинину готовят многочисленными способами, включая сотни рецептов колбасы и ветчины. Самая популярная подлива – шкварки со сметаной. Птицу очень часто подают с фруктами (например, утка с яблоками), ее в регионе всегда выращивали в большом количестве.

Традиция есть много круп и хлеба (и белого, и ржаного) породила даже знаменитый на весь мир гарнир «а ля полонез», который представляет собой сваренные вкрутую яйца и обжаренные хлебные крошки.

Большую часть года в Польше едят «зимние» овощи – картофель и капусту. Капусту квасят, маринуют, фаршируют и консервируют, ею прослаивают иные блюда.

Поляки – страстные грибники. В большинстве их блюд, особенно подлив, обязательно присутствуют лесные грибы. Их заготавливают в сезон всеми возможными способами.

Кислые супы – еще одна неотъемлемая часть польской кулинарии; в Польше вообще тяготеют к кислому вкусу, подкисливая почти все блюда. Знаменитые польские клецки и те имеют кисловатый аромат ржаного хлеба, столь любимого поляками.

Польша – первая страна из упомянутых в книге, где традиционно варят компоты и пьют их в огромном количестве. Вся выпечка тяготеет к домашней, к пирогам и пончикам с ягодной или фруктовой начинкой, к сочетанию кисло-сладкого вкуса и обязательной сытности десерта.

Что же касается традиций приема пищи, то они в Польше мало отличаются от наших: завтрак, обед и ужин. Обед с обязательным супом и салатом, а также компотом на десерт.

Влияние соседних стран и активная евроинтеграция Польши привели к некоторым изменениям в традиционном приеме пищи, например, к отказу от ужина в пользу зеленого или травяного чая. Но это показная дань моде. В душе каждого поляка все равно жив деревенский прапрадедушка, любитель вкусно поесть, с душой выпить и сладко закусить.

Венгерская же кухня по праву считается одной из самобытнейших и известных в Восточной Европе (соседи, правда, с этим категорически не согласны). Но историкам кулинарии такие выводы позволяет делать влияние, которое оказала венгерская кухня на соседние страны, и число заимствований в рецептуре разных стран рецептов из оной.

Кухня Венгрии славится супами, тушеными блюдами, большим и разнообразным использованием сладкой паприки,

мучными изделиями в блюдах – клецками, лапшой – и бесподобными десертами.

Венгры больше других европейцев любят и традиционно используют в блюдах мясо и птицу, правда, свинину в основном вяленую или соленую, в виде бекона. Всем знакомы такие блюда, как гуляш, перкельт, паприкаш и токань, обильно приправленные луком, паприкой, тмином и сметаной.

Точно так же больше других европейцев венгры едят молочные продукты, впрочем, как и изделия из зерна – не только хлеб и крупы, но и сотни изделий из пшеницы и иных круп: острую и сладкую лапшу, блины, лепешки, клецки и так далее.

Гордость венгерской кухни – десерты, одновременно простые и изысканные, которые в домашних условиях готовят ничуть не хуже, чем в фирменных пекарнях и кондитерских. Особый «фирменный» венгерский десерт – вишня в шоколаде, покорившая весь мир.

В основе традиций венгерской кулинарии лежат вкусовые обычаи кочевников-мадьяров. Они готовили пищу на открытом огне в огромных железных чанах – бограках. Основу блюд составляло мясо и дичь, к которым добавлялись коренья и травы. Когда кушанья в котле оставалось мало, к нему просто добавляли воду и снова тушили, потом клали свежую добычу и тушили еще раз. Такое блюдо в своем жидком состоянии называлось гуляшевеш, а блюдо, где мяса было больше, чем воды – просто гуляш.

Во времена правления Габсбургов высшие слои венгерского общества подверглись сильному влиянию Австрии. Именно с тех пор в стране такое большое разнообразие деликатесных блюд и десертов, которые с удовольствием переняли у знати и более простые слои населения. (Кстати, с тех самых пор венграм привита и пылкая любовь к кафе-кондитерским, которых в стране превеликое множество.)

Несмотря на то что Венгрия долгое время находилась в социалистическом лагере, идеи кулинарной аскезы и стандартизированного общепита в ней не прижились. А вот влияние мадьярских традиций и культурных традиций всех империй и оккупаций, от австрийских до немецких, средиземноморских и турецких, живы и по сей день.

Типичные компоненты польских блюд

Приправы: горчица, корица, зира, майоран, можжевеловые ягоды, паприка, петрушка, семена мака, тмин, укроп, уксус, хрен.

Овощи: грибы, капуста, лук, свекла.

Фрукты: яблоки, лесные ягоды, сухофрукты.

Мясо: говядина, свинина.

Молочные продукты: молоко, творог, сметана.

Типичные компоненты венгерских блюд

Приправы: лук, паприка, петрушка, семена мака, тмин, укроп.

Овощи и бобовые: горох, капуста, картофель, кольраби, корень петрушки, морковь, огурцы, сладкий перец, помидоры, цветная капуста, шпинат, щавель.

Мясо: говядина, дичь, особые породы кур, свинина.

Молочные продукты: молоко, сметана.

Некоторые интересные рецепты

Соус цвикли

Мы не могли обойти вниманием этот знаменитый польский соус, который так понравился и самим полякам, и их соседям, что теперь в Чехии, Словакии, Сербии, Германии, а также в Прибалтике и на Западной Украине цвикли считают своим родным и традиционным блюдом.

На самом деле вы все поймете, когда прочтете польское название соуса – zwikia. Конечно же, свекла! Наш любимый корнеплод. И мы у себя в России тоже пробовали продукт, отдаленно напоминающий цвикли, – это наш хрен, протертый и залитый свекольным соком.

Сегодня же мы будем готовить классику.

Нам понадобятся:

3 отварные свеклы

3 ст. л. натертого свежего хрена

1 крупное моченое яблоко

1 ст. л. лимонного сока или уксуса

2–3 ст. л. сладкого вина типа кагора или мадеры

соль и перец по вкусу

1 ч. л. сахара

1 ч. л. тмина

1/4 ч. л. молотой гвоздики

зелень 1/2 пучка петрушки (если подавать к столу немедленно) или 1 ст. л. измельченной сушеной петрушки, (если соус готовится для хранения)

Первый польский рецепт цвикли описал в своей книге «Жизнь Честного Человека» еще в 1567 году писатель Миколай Рей, поэтому считайте, что наше блюдо будет со вкусом седой старины.

Отварную свеклу протираем на самой мелкой терке и тщательно отжимаем сок, он нам не понадобится. На той же мелкой терке натираем 2 столовые ложки хрена, но далеко его не

убираем, с его помощью мы будем регулировать густоту и остроту соуса.

Смешиваем хрен со свеклой, добавляем к ним пюре из моченого яблока (тоже трем на мелкой терке), заливаем все лимонным соком и вином, солим, перчим, кладем сахар, специи и петрушку, тщательно перемешиваем. Если соус жидковат, добавляем еще хрена.

Теперь соус можно подавать на стол и наблюдать, с каким удовольствием его будут есть с мясом, птицей, холодцом или просто с хлебом ваши родные.

Если соус останется, вы его переложите в чистую сухую баночку и капнете сверху немного растительного масла. В таком виде он может долго храниться в холодильнике.

Паштет из кролика

Когда-то давно, еще во времена СССР польский паштет из кролика или зайца можно было достать в наших лучших магазинах, как правило, к празднику. Сегодня эти консервы в Россию не поставляются, а возможно уже и не производятся в самой Польше, зато приготовить этот паштет на своей кухне теперь под силу каждой читательнице этой книги.

Нам понадобятся:

мясо 1 кролика, тщательно обрезанное
2–3 сушеных гриба
1 луковица
1 лавровый лист
4–5 горошин черного перца
потроха 1 кролика

200 г свиной печени
2 ломтика белого хлеба
3 яйца
соль и перец по вкусу
тертый мускатный орех по вкусу
1 ст. л. топленого масла
панировочные сухари
200 г шпика

Подготовленное мясо заливаем небольшим количеством воды и тушим вместе с размоченными и нарезанными сухими грибами, луком, лавровым листом и несколькими горошинами черного перца под крышкой до тех пор, пока мясо кролика не станет абсолютно мягким. В конце тушения добавляем кроличьи потроха и свиную печень, нарезанные небольшими кусками.

Когда все содержимое сотейника – и мясо, и потроха и печень – станет совсем мягким, сливаем жидкость от тушения в миску и размачиваем в ней ломти белого хлеба.

Мясо, хлеб и лук пропускаем 2–3 раза через мясорубку. (Если вам нравится паштет с «характером», грубоватый, то достаточно и одной прокрутки.) В полученный фарш добавляем яйца, соль, перец, мускатный орех и жидкость от тушения. Все хорошо перемешиваем.

Форму для запекания смазываем топленым маслом, посыпаем панировочными сухарями. Шпик нарезаем тонкими полосками и выкладываем им дно формы. Заполняем форму подготовленным фаршем и ставим в разогретую духовку.

Запекаем при умеренной (160 градусов) температуре до тех пор, пока на поверхности паштета не появится жир. Форму с готовым паштетом достаем из духовки, даем остыть, переносим в холодильник.

Через несколько часов паштет можно будет извлечь из формы, нарезать тонкими ломтиками и подавать к столу. А можно использовать как прекрасную основу для утреннего бутерброда, намазывая паштет на кусок белого хлеба, смазанного сливочным маслом.

Холодник по-польски

Рецептов холодника в Восточной Европе существует множество. Их готовят и в нашей стране, и в Белоруссии, и в Прибалтике. Сами поляки называют свой холодник «литовским супом», ибо он прижился в стране, когда она входила в состав Польско-Литовского княжества. Но по иронии исторической судьбы, вся Европа, а за ней и весь мир переписывают к себе в кулинарные тетради рецепт холодника под именем «польской холодной зупы».

Нам понадобятся:

3 свеклы сладкого сорта
сливочное масло для жарки
сок 1 лимона
2–3 яйца
2–3 огурца
1 пучок зеленого лука
1/2 пучка укропа
1/2 пучка петрушки
соль и перец по вкусу
сметана для подачи

Для свекольного кваса

3 средние свеклы
1 ст. л. сахара
соль по вкусу
1 ст. л. ржаной, овсяной или пшеничной муки
около 3 л воды

Чтобы получить настоящий холодник, нам придется постараться заранее и приготовить свекольный квас. Возьмем свеклу, очистим ее, натрем на терке, всыплем сахар и чуток соли, добавим ложку ржаной, овсяной или пшеничной муки, поместим все в трехлитровую банку и зальем теплой кипяченой водой (не до краев).

Кстати, часть кваса пойдет у нас на холодник, а другую часть вы можете просто пить. Ибо этот квас признан одним из самых полезных напитков, которые благоприятно влияют на общее состояние здоровья человека. Регулярное его употребление помогает нормализировать давление и оказывает обезболивающее действие. Квас из свеклы рекомендуют пить при головных болях, буквально за 20 минут он может избавить от неприятных ощущений. Бытует мнение, что напиток способен даже остановить рост раковых клеток. В жаркую погоду квас помогает устранить жажду, а также его стоит пить тем, кто желает избавиться от лишнего веса. Положительный эффект от свекольного кваса получат и те, кто страдает от бессонницы.

Но мы отвлеклись. Через 3–4 дня, когда квас перебродит и будет полностью готов, начнем сооружать холодник.

Свеклу очистим, натрем на терке и потушим в небольшом количестве сливочного масла, обязательно добавив лимонный сок.

Отварим яйца и нарежем их кубиками. Очистим от кожицы огурцы и тоже нарежем кубиками. Зеленый лук, укроп и петрушку мелко покрошим.

Когда свекла станет мягкой, остудим ее, добавим огурцы,

зелень и яйца, зальем квасом. Густоту холодника регулируйте на свое усмотрение количеством кваса. Посолим и поперчим по вкусу. А вот сметаны добавим много – не меньше половины стакана на порцию. Да-да, поляки любят именно так, хотя последние тенденции к всеобщему похудению и отказу от здоровых продуктов повышенной калорийности заставляют и поляков заменять любимую сметану жиденьким йогуртом.

Суп журек

Сейчас вам предстоит познакомиться еще с одним титулованным фаворитом польской кухни – супом журек. У происхождения этого супа презабавная история, вернее, легенда. Говорят, что в начале XIX века один варшавский трактирщик слыл в столице первостепенным жадиной, хитрющим дельцом, обманывающим посетителей, да еще вдобавок ко всему был без меры азартен. На азарте его и поймал другой горожанин, кутила и баламут пан Вацлав Збигневский. Он показал трактирщику мешочек золота и сказал, что если тот приготовит из продуктов на кухне блюдо, которое пан Збигневский не сможет съесть, то мешочек золота перейдет к трактирщику. Если же блюдо будет съедобным, тогда трактир перейдет Вацлаву. Трактирщик молнией бросился на кухню, зачерпнул забродившей квашни, бросил туда остатки всех заветрившихся и дурно пахнущих колбас, накидал вареного лука, закисших грибов, вылил подгоревшее сало, прокипятил и отнес на пробу, хитро улыбаясь. Каково же было его удивление, когда пан Вацлав не просто съел блюдо, но еще и добавки потребовал, сказав, что давно не пробовал ничего вкуснее. Так трактирщик проиграл спор, а Польша выиграла для себя свой самый любимый суп, который выглядит странновато, но съедается мгновенно, с добавкой!

Свои рецепты журека есть в каждом воеводстве и почти в каждом городе и селе, но мы с вами научимся готовить самый несложный и самый вкусный вариант, который чуть-чуть напоминает нашу солянку, но имеет более деликатный вкус.

Нам понадобятся:

0,5 л воды
соль по вкусу
1 морковь
1 луковица
4 бутончика гвоздики
1 пучок петрушки или укропа
2 лавровых листа
3–4 вида колбасы и ветчины (в идеале по 400 г охотничьих колбасок, варено-копченой грудинки и немецких белых сосисок или

куриных купатов)
5 зубчиков чеснока
2 ст. л. сухого майорана
оливковое или сливочное масло для жарки
500 мл нежирной сметаны или жирных сливок
перец по вкусу
2 яйца, сваренных вкрутую
Для жура
1 стакан ржаной муки
1 ч. л. сахара
1 ч. л. изюма
1 стакан кипятка
корка засохшего бородинского хлеба
1,5 л теплой воды

Итак, в первую очередь нам понадобится жур – специальная закваска для супа, которую мы приготовим загодя. Ржаную муку всыпаем в банку, смешиваем с сахаром и изюмом, сверху заливаем стаканом кипятка (80–85 градусов), размешиваем, добавляем полтора литра теплой кипяченой воды, забрасываем в воду кусочки бородинского хлеба и ставим под марлей в теплое место на три дня. Через три дня вкуснейший жур готов.

Для приготовления журека нальем в кастрюлю пол-литра воды, посолим ее по вкусу, положим туда морковь, луковицу, в которую воткнуты бутончики гвоздики, половину пучка зелени и лавровый лист. Варим овощной бульон ровно один час на самом медленном огне под крышкой, понемногу добавляя воду, если она слишком активно испаряется. По окончании варки убираем зелень, гвоздику и лавровый лист, а остальное измельчаем блендером. Должно получиться чуть меньше половины литра легкого овощного пюре.

Все колбасы режем на кубики и обжариваем с 2 зубчиками чеснока и 1 столовой ложкой майорана на небольшом количестве оливкового или сливочного масла, по вкусу. Жарим 10 минут и оправляем колбасные изделия к овощному пюре в кастрюлю. Вливаем литр жура (банку взбалтываем, чтобы поднялся осадок). Как только суп закипит вместе с журом и покипит 3 минуты, добавляем оставшийся чеснок (выдавливаем через пресс), столовую ложку майорана и пол-литра сметаны или сливок. Ждем еще пять минут, пробуем на соль, досаливаем и приперчиваем по вкусу, украшаем рубленой зеленью и подаем к столу.

В Польше принято в обязательном порядке класть в тарелку с журеком половинку сваренного вкрутую яйца. Попробуйте и вы поступить так же! А то, что вы, как пан Збигневский получите

огромное удовольствие, мы даже не сомневаемся!

Польский суп «Чернина»

Пожалуй, это самый необычный польский суп, который вам предстоит попробовать в этой стране. Мы долго решали, какой из двух знаменитейших крестьянских супов, фляк или чернину, выбрать, и остановились на последнем. С одной стороны, ингредиенты для фляка – супа на говяжьем рубце – найти проще, с другой – фляк из-за основного ингредиента готовится примерно так, как и его собратья в других странах, и его вкус в основном зависит от времени томления блюда. Чернина, или чарнина, по необычности главного компонента будет недоступна большинству наших читателей… Но мы все-таки рискнем, вдруг вам доведется побывать в деревне в момент забоя утки или гуся… Тогда вы сможете приготовить фантастически ароматную и оригинальную чернину.

Нам понадобятся:

потроха 1 гуся или 2 уток
1,5 л воды
горсть чернослива
горсть сушеных яблок
1–2 сушеные груши
1 ст. л. сахара
1 ч. л. молотой корицы
3 бутончика гвоздики
1 стакан свежей гусиной или утиной крови
1 ст. л. столового уксуса
1 ч. л. муки
соль по вкусу
не менее 1 ч. л. сухого майорана
100 г обычного пельменного теста (соль, мука и вода) для клецек

Потроха заливаем одним литром воды и варим до мягкости примерно час с небольшим. Сухофрукты заливаем половиной литра воды, добавляем сахар и пряности и варим на медленном огне до мягкости груш – самого твердого компонента. Это займет 30–40 минут.

Свежую кровь соединяем с уксусом и мукой и аккуратно перемешиваем – это предотвратит свертывание крови.

Фруктовый отвар сливаем, когда он остынет, соединяем его с кровью. Сами фрукты нам больше не нужны, их можно просто съесть с удовольствием и аппетитом.

Кровяную смесь вливаем в бульон с потрохами, добавляем соль и майоран, уменьшаем огонь до минимума и ждем, когда закипит.

К этому времени у нас должно быть готово пельменное тесто. Его мы раскатываем в тонкий жгут и нарезаем на аккуратные маленькие клецки.

Как только бульон с кровью начнет кипеть, добавляем к ним клецки и варим минуты три.

Если суп вам покажется жидковатым, вы можете поступить так, как делают польские хозяйки, – загустить его картофельным пюре, замешанным на воде.

Надеемся, когда-нибудь у вас выпадет шанс приготовить чернину и насладиться ее ни с чем не сравнимым вкусом.

Котлеты «сбышко»

Нам всем хорошо знаком рецепт «мяса по-французски». А вот польские хозяюшки, да и рестораторы тоже, готовят нечто похожее и, на наш взгляд, даже более вкусное, и именуют это блюдо котлетами «сбышко».

Давайте попробуем удивить домашних польским вариантом и, возможно, он понравится вам и приживется в доме. Блюдо тоже очень простое, хотя и более хлопотное, чем то, к которому мы привыкли.

Нам понадобятся:

10 свиных или телячьих отбивных без кости (берите 5 стандартных, после отбивания и разрезания на половинки получится как раз 10)

соль и перец по вкусу

2 яйца

панировочные сухари для обваливания

растительное масло для жарки

1 средний баклажан

2 луковицы

горсть шампиньонов

кусок копченой грудинки размером с пачку сливочного масла

2 помидора

2 зубчика чеснока

150 г майонеза

150 г натертого твердого сыра

Первым делом отбиваем мясо, солим его, перчим, обваливаем в яичном льезоне и панировочных сухарях и обжариваем на растительном масле до золотой румяной корочки.

Баклажан режем кружочками на 10 частей и обжариваем их в растительном масле.

Лук мелко крошим, смешиваем его с пластинками шампиньонов и кубиками копченой грудинки и обжариваем до готовности на растительном масле. Масла много не льем!

Помидоры режем кружками, чтобы получилось 10 штук.

Чеснок пропускаем через пресс в чашку с майонезом, чуть присаливаем.

Начинаем собирать сбышко.

Выкладываем отбивные на противень, смазанный сливочным маслом. Накладываем на каждый кусок мяса смесь из грибов, лука и грудинки (не жалеем!). Сверху кладем кружок помидора, вслед за ним – кружок обжаренного баклажана. Смазываем все майонезно-чесночным соусом и посыпаем сыром.

Ставим противень в разогретую до 180 градусов духовку на 15–20 минут.

Как видите, мы потратили больше времени на предварительные работы, зато сэкономили его же на запекании.

Котлетки получаются сочные, ароматные, с богатым вкусом, в котором всего вдоволь, и все тает на языке.

Попробуйте, вам обязательно понравится!

Бигос

В России так повелось, что бигос мы считаем немецким блюдом. Путешествуя по этой стране, мы почти каждый вечер едим тушеную капусту с сардельками и даже привыкаем к этому продукту.

Сами же немцы, как впрочем и остальные европейцы, не скрывают, что настоящий бигос готовят только в Польше, и что он, конечно же, и ярче, и вкуснее, и сложнее, чем просто тушеная капуста.

Сегодня мы научимся его готовить.

Нам понадобятся:

1 луковица
1–2 ст. л. сливочного масла
400 г свинины
750 г белокочанной капусты
соль и перец по вкусу
200 г телятины без костей
750 г кислой капусты
горсть сушеных грибов
2 лавровых листа
200 г копченой колбасы
2 столовые ложки сливового повидла
1 ст. л. сладкой паприки
1/2 стакана крепленого вина (лучше брать мадеру)

Лук нарезаем кубиками и слегка обжариваем в кастрюле на сливочном масле. Цельный кусок свинины добавляем к луку, уменьшаем огонь, вливаем 2 столовые ложки воды и тушим до полуготовности. Примерно через 40 минут достаем мясо и

нарезаем его кубиками.

Свежую капусту мелко рубим, слегка присаливаем, кладем в кипящую воду (примерно литр воды) и отвариваем. Через 10 минут кипения добавляем в капусту телятину, нарезанную мелкими кусочками, и тушим под крышкой.

В третью кастрюлю кладем кислую капусту, добавляем грибы (они у нас предварительно замочены и отжаты, нарезаны мелко-мелко), лавровый лист, заливаем холодной водой и варим под плотно закрытой крышкой на медленном огне. Периодически пробуем мясо. Когда оно покажется нам почти готовым, или скорее чуть недоваренным, все продукты соединяем в одной кастрюле, добавляем мелко нарезанную колбасу, сливовое повидло, перчим паприкой и солим.

Осталось все хорошенько перемешать и варить до полной готовности мяса, до его абсолютной нежности. Естественно, все под крышкой и на слабом огне! Бигос не должен быть слишком жидким, поэтому, когда мясо будет уже готово, включаем огонь максимально и даем выкипеть избыточному количеству жидкости.

Снимаем блюдо с огня, добавляем вино и все хорошо перемешиваем.

Если вы большой любитель мяса, то можете добавить к нашему рецепту еще граммов 500 курицы и столько же индейки или филе гуся, или утки. Можете попробовать добавить мясо ягненка, но мясо старого барана лучше не добавлять! Вообще-то, чем больше сортов мяса используется при приготовлении бигоса, тем он вкуснее.

Поляки готовят бигос всегда про запас и много. Он прекрасно хранится в холодильнике, иногда по несколько недель. Все, что они делают, это извлекают периодически большую кастрюлю из недр холодильника, доводят до кипения, откладывают нужную порцию на ужин, остужают оставшееся и снова убирают в холодильник!

Торт «Мазурка»

Многие наши бабушки помнят еще с советских времен знаменитый польский торт-пирог «Мазурка», который примерно до начала 60-х годов прошлого века был на наших новогодних столах главнее любого «Наполеона». С одной стороны, это было вызвано необыкновенным, волшебным вкусом самого лакомства, а с другой – нашим занятым на советских производствах бабушкам (занятым даже 31 декабря!), им некогда было возиться с обязательными 18 коржами «Наполеона» и сложным кремом.

С «Мазуркой» все значительно проще, полезней и во многом даже вкуснее, она просто не может не получиться.

В Польше «мазурка» – это не какой-то конкретный торт. Мазурками называют пласты песочного теста, выпеченные с абсолютно разными начинками, а вот понятие «торт "Мазурка"» подразумевает собранные воедино три коржа обычной «мазурки», промазанные тремя разными видами джема или повидла.

Сегодня мы научимся готовить классическую основу, а уж соединить ее в торт вы сумеете сами.

Нам понадобятся:

по 1 стакану кураги, чернослива без косточек и изюма без косточек

3 отварных желтка

1 стакан сметаны

1 стакан сахара

ванильный сахар по вкусу

тертый мускатный орех по вкусу

1 или 1 1/2 стакана муки (зависит от ее качества)

1/2 чайной ложки соды, погашенной уксусом, или столько же разрыхлителя

1 стакан грецких орехов, прокрученных через мясорубку

1 стакан фундука, прокрученного через мясорубку

1 стакан обжаренного арахиса, прокрученного через мясорубку

сливочное масло для смазывания

Для начинки

3 вида джема, например, лимонный или мандариновый, малиновый и клубничный

сахарная пудра для посыпки

Если курага и чернослив сухие – замачиваем их в кипятке и отжимаем через 30 минут. Так же поступаем с изюмом.

Отварные желтки растираем вилкой и смешиваем их со сметаной. Добавляем сахар, ванильный сахар, мускатный орех, муку, разрыхлитель или соду, гашенную уксусом, всыпаем ореховую смесь и мелко нарезанные курагу, чернослив и изюм. По желанию вы можете увеличить число сухофруктов, добавив инжир и сушеную вишню.

Получив однородную массу теста, мы должны распределить его на противне или в форме, смазанной сливочным маслом и застеленной пергаментом, сантиметровым слоем.

Смотрите, у нас есть два варианта: мы можем испечь один корж, и тогда это будет классическая «мазурка», или разделить тесто на три части и испечь три коржа, тогда мы соберем торт. Решайте сами!

Духовку разогреваем до 200 градусов и выпекаем торт 20 минут.

Если мы будем собирать торт, то подбираем три вида джема с

акцентным вкусом: скажем, лимонный или мандариновый, малиновый и клубничный.

Промазываем три коржа каждый своим видом джема, складываем друг на друга и засыпаем сахарной пудрой.

Очень вкусно и празднично! Дети этот торт просто обожают, да и взрослых за уши не оттащишь!

Венгерское лечо

Все мы хотя бы раз в жизни покупали в магазинах или готовили сами блюдо, которое у нас именуется «лечо». Однако, как это часто происходит с популярными рецептами, венгерское лечо в консервах или растиражированных рецептах совсем не похоже или не слишком похоже на оригинальный, традиционный рецепт.

Сейчас мы с вами начнем готовить венгерское лечо, и вы убедитесь в этом сами.

Во-первых, лечо – отнюдь не вегетарианский рецепт. Во-вторых, в него в Венгрии никогда не кладут морковку, которую принято добавлять у нас. Ну, а в-третьих… Впрочем, давайте уже приступим к готовке.

Нам понадобятся:

5 крупных помидоров
5 крупных сладких перцев
5 средних луковиц
100 граммов свиного сала
100 граммов отличнейшей салями
оливковое масло для жарки
1 ст. л. молотой сладкой паприки
соль и перец по вкусу

Помидоры бланшируем минуту в кипятке, снимаем кожицу и нарезаем кубиками. Перец режем полукольцами, лук – крупными кольцами, и делим их на 4 части.

Нарезаем мелкими кубиками сало и салями. Сало обжариваем на сковороде с оливковым маслом до получения шкварок, добавляем к нему лук и салями. Жарим до золотого цвета лука.

Затем добавляем сладкий перец и продолжаем обжарку еще 5 минут, непрерывно помешивая.

Наконец, кладем в сковороду помидоры, паприку, черный перец и соль, уменьшаем огонь до минимума, накрываем крышкой и тушим все 30 минут.

Венгры лечо никогда не подают как самостоятельное блюдо. За 1–2 минуты до готовности в лечо закладывают копченые свиные сардельки или куски цыпленка паприкаш, прогревают и

уже так подают к столу, обязательно с гарниром из отварного риса.

Ну что, удивили мы вас? Попробуйте, и вы заново откроете для себя это необыкновенно вкусное блюдо – лечо!

Намазка кёрёзёт

К огромному сожалению, это замечательный рецепт настоящего венгерского паштета сильно упрощен многочисленными кулинарными шоу и журналами. В их подаче это блюдо выглядит как смесь сыра, творога, сметаны, чеснока и лука. Но, согласитесь, таким рецептам несть числа, а вот кёрёзёт (или керезет) – единственный и неповторимый – национальная гордость всей Венгрии. Поэтому давайте соизволим приготовить его согласно всем правилам и народным традициям.

Нам понадобятся:

250 граммов овечьего сыра (в крайнем случае, нашего адыгейского)

1/4 стакана натертого на терке пука

1 десертная ложка молотой сладкой паприки

1/2 ч. л. тмина

1 ч. л. столовой горчицы

1 десертная ложка любой малосольной икры

2 ст. л. консервированных в собственном соку, но лучше малосольных, мелко нарезанных сардин

1 ч. л. мелко нарезанных анчоусов

6 каперсов

светлое пиво

укроп для подачи (по желанию)

Как видите, ни чеснока, ни творога, ни сметаны в классическом рецепте нет. Зато присутствует пиво, которым мы будем разбавлять намазку до нужной консистенции.

Венгры берут домашний овечий сыр (он в достаточной мере соленый), поэтому соль в рецепте отсутствует. А вы – смотрите сами. Если недостаточно будет соли от анчоусов, сардин и каперсов – досолите по вкусу.

Все ингредиенты закладываем в блендер (сыр предварительно разминаем вилкой) и взбиваем до однородной массы.

Начинаем потихоньку, по столовой ложке добавлять пиво, и снова взбиваем, пока паштет не получится воздушным и нежным. Складываем его в мисочку, оправляем в холодильник на пару часов, а затем намазываем на бутерброды, украшая, по желанию, зеленью укропа.

Мужчины утверждают, что такие бутерброды – лучшая и самая необычная закуска к пиву, а женщинам и даже детям они

нравятся и просто так – к завтраку, например.

Венгерский гуляш

Мы уже говорили о том, что гуляш – это, пожалуй, главное венгерское блюдо, которое происходит от слова «гуйаш» – пастух, и изобретенное, соответственно, пастухами. Писали мы и о том, что в древние времена гуляш, в связи с отсутствием холодильников, готовили и хранили соответственно, постоянно доваривая это блюдо в большом котле, добавляя то свежее мясо, то овощи, то воду.

Сегодня гуляш ежедневно едят практически в каждой венгерской семье, он обязательно присутствует в меню всех заведений общественного питания, ему даже посвящен ежегодный фестиваль в городе Сольноке, где лучшие повара со всей страны под открытым небом и, конечно же, на открытом огне соревнуются в приготовлении гуляша. Повар, занявший первое место, становится надолго и гостем и ведущим телешоу и претендентом на место шеф-повара лучших ресторанов, соответственно, существенно укрепляет свое финансовое положение и завоевывает всенародную любовь.

Сегодня мы научимся готовить гуляш относительно простым и быстрым способом, однако, одним из тех, которые позволят нам если не победить, то как минимум поучаствовать в фестивале города Сольнока.

Нам понадобятся:

2 кг говядины (половина с косточкой, половина – мякоть)
оливковое и/или сливочное масло для жарки
2 крупные луковицы
2 ст. л. молотой паприки
2 сладких перца
2 крупных помидора
2 моркови
1 кг картофеля
вода – (по вкусу хозяйки – от 0,7 до 1,5 литра)
1 ч. л. с горкой тмина
150 г сухой лапши
4 зубчика чеснока
4 лавровых листа
соль и острый красный перец по вкусу
1 пучок петрушки

Говядину нарезаем крупными кубиками. Куски с костями рубим, обрезая с них мясо. В оливковом или сливочном масле (по вкусу), а лучше в их смеси обжариваем до коричневого цвета сначала косточки, а потом и куски мякоти. Жарим порционно, откладывая обжаренное мясо в глубокий толстостенный сотейник

или кастрюлю.

На том же масле, на котором жарили мясо, обжариваем, поочередно добавляя компоненты, лук, нарезанный крупными кубиками и присыпанный паприкой, сладкий перец и помидоры.

Морковь и картофель режем крупными, но аккуратными кубиками, выкладываем на мясо, сверху закладываем зажарку.

Все в ту же сковороду наливаем воду, добавляем в нее тмин, варим минут пять, и выливаем вместе с остатками мясного и овощного сока в сотейник. Тушим все до полного размягчения мяса, то есть 40–60 минут.

В самом конце добавляем отваренную отдельно до состояния аль денте лапшу, мелко накрошенный, но не пропущенный через пресс чеснок, лавровый лист, провариваем еще минут пять и даем блюду настояться хотя бы 15 минут.

Перед подачей на стол щедро посыпаем нарезанной петрушкой.

Визуально вы должны получить яркое красно-оранжевое блюдо с неповторимым ароматом, который ему придают тмин, чеснок и паприка. Говорят, что конкурсный отбор блюда-победителя на фестивале начинается с визуального осмотра, а затем с обнюхивания гуляша. И только в том случае, если вид и аромат безупречны, высокое жюри начинает пробовать венгерский деликатес.

Так что не подведите!

Куриный паприкаш

Это легендарное венгерское блюдо стоит того, чтобы обязательно научиться его готовить. Говорят, что раньше паприкаш был блюдом знати, и бедняки его могли себе позволить только по праздникам. Зато именно благодаря этой «труднодоступности» и знаковости появления паприкаша в семейном меню, его рецептуру удалось сохранить в бережной неизменности и соблюдении всех обязательных правил. Правило первое: для паприкаша берется только «белое мясо»: курица, индейка, ягнятина, телятина или речная рыба. «Красное мясо» (говядина, баранина, дичь), равно как жирное мясо (свинина, гусь, утка) для паприкаша непригодны категорически!

Правило второе: все овощи должны быть сезонными, натуральными, грибы – только лесными, а сметана – только домашней.

Правило третье: вино в паприкаше может быть или токайским, или похожим белым. Вода ни в коем случае вино не заменяет!

Ну, а теперь давайте покупать продукты.

Нам понадобятся:

500 г курицы

1 луковица

2–3 зубчика чеснока

по 2 столовые ложки растительного и сливочного масла

горсть лесных свежих грибов или отварных сушеных

2 помидора

1 стакан токайского или белого вина

соль и перец по вкусу

1/2 стакана сметаны

1 ст. л. молотой сладкой паприки

зелень для подачи по вкусу (петрушка или укроп, но ни в коем случае не вместе)

Курицу разрезаем на порционные куски.

Лук и чеснок мелко крошим, обжариваем на смеси масел, добавляем грибы, жарим еще 10 минут. Кладем помидоры, нарезанные мелкими кубиками (кожицу можно не снимать), обжариваем 5 минут. Вливаем вино, тушим 3 минуты.

Теперь в соус кладем куски курицы, добавляем соль и черный перец по вкусу и тушим на самом медленном огне под крышкой примерно час. За 5–10 минут до готовности добавляем сметану и сладкую паприку. При подаче блюдо оформляем зеленью.

Очень важно помнить, что курица должна сразу погрузиться в соус. Ни обжаривать, ни приваривать ее предварительно не нужно (этим, увы, грешат многие рецепты). Венгры уверены, что «вино должно поцеловать мясо», и никакие другие помощники им в этом процессе не нужны!

Надеемся, ваш паприкаш получится ароматным и вкусным, а его рецепт займет достойное место в копилке семейных деликатесов.

Халасле

Венгры говорят: «Любая рыба будет вкусной только в третьей воде. Первая – речная, вторая – в котле, а третья – та, которой ее, рыбу, запивают». Речь идет о знаменитом токайском вине.

Именно поэтому мы рекомендуем приготовить необычный во всех смыслах рыбный суп в выходной день, когда можно выпить по бокалу вина, не думая о том, что нужно садиться за руль и куда-то спешить.

Все мы помним о том, что Венгрия не имеет выхода к морю. Зато через ее территорию протекает великолепный Дунай, и его речные дары венгры ценят на вес золота. Впрочем, так же они оценивают и свою неповторимую уху – халасле.

Для ее приготовления мы покупаем на рынке двух килограммовых карпов. Они могут быть и потяжелее, но не

самыми большими, ибо у большой рыбы более грубый вкус.

Нам понадобятся:

2 карпа по 2 кг
1 ч. л. соли
по 1 ч. л. молотых острого красного перца и сладкой паприки
2 крупных помидора
2 средние луковицы
2 сладких перца
растительное масло для жарки
2 л воды
1 ч. л. и черного перца
1 ч. л. столовой горчицы
зелень по вкусу

Первым делом чистим, моем рыбу и отделяем от нее филе. Филе натираем солью и острым красным перцем и убираем на пару часов в холодильник. Если в рыбе есть молоки или икра – кладем их вместе с филе. Из голов вырезаем жабры.

Помидоры, лук и перец мелко режем и обжариваем на растительном масле на среднем огне до золотистого цвета – начинаем с лука, потом перец, за ним помидоры. Перекладываем зажарку в кастрюлю, добавляем рыбьи головы, кости, плавники и хвосты, всыпаем сладкую паприку и заливаем холодной водой. Варим на медленном огне два часа.

После этого процеживаем бульон в другую кастрюлю, но то, что осталось в дуршлаге, не выбрасываем! Извлекаем из «остатков» кости и части голов, а мякоть рыбы и овощи измельчаем в блендере. Добавляем в это пюре черный перец и горчицу, возвращаем пюре в суп. Снова доводим его до кипения и закладываем в суп куски филе и молоки. После закипания варим рыбу 5–7 минут, не дольше! Пробуем, и если перца недостаточно, то добавляем еще острой паприки. Суп должен быть обжигающим! Украшаем халасле зеленью, подаем к столу и запиваем стаканчиком божественного токайского. Вкус, м-м-м – восхитительный!

Турошчуса

Один из самых оригинальных и необычных рецептов, которые существуют в венгерской кухне. Вы бы восприняли его с восторгом в любом венгерском трактире или домашнем национальном ресторане, но когда приходится готовить самому, многие напрягаются. Впрочем, судите сами, хотя мы очень рекомендуем рискнуть и приготовить.

Нам понадобятся:

300 г яичной лапши
50–70 г сала

500 г базарного, но обязательно кислого, а не пресного творога (пробуйте!)

соль и черный перец по вкусу

1 ч. л. сахара

1 неполный стакан сметаны

Лапшу отвариваем до состояния аль денте.

На сковороде жарим мелкие кусочки сала до состояния коричневых, но не пригоревших, шкварок. Шкварки убираем на время шумовкой на блюдце.

Обжариваем на жире от шкварок до румяной корочки отварную лапшу, добавляем творог, перемешиваем, солим, перчим, сыплем сахар, жарим еще 2–3 минуты.

Вливаем сметану, доводим до кипения и подаем к столу, посыпав шкварками.

Звучит все странно, но вкус имеет изумительный – очень сытный, домашний, деревенский. Прекрасный завтрак летом на природе или зимой, перед выходом из дома по морозному утру на долгий рабочий день.

Тлаченка

Одно из самых популярных чешских блюд и обязательных мясных закусок к пиву – знаменитая тлаченка. Ее можно было бы сравнить с нашим холодцом, со студнем, с заливным, с зельцем, но тлаченка – это тлаченка и лучше ее самому один раз приготовить, чтобы понять разницу и в приготовлении, и во вкусе. Давайте пробовать!

Нам понадобятся:

2 свиные ножки

1 свиная рулька

2 свиных языка

1 говяжий язык

2 свиных сердца или 1 говяжье

10 горошин черного перца

4 горошины душистого перца

4 лавровых листа

2 моркови

1 корень сельдерея

2 луковицы

4 бутона гвоздики

2 кг постной свиной мякоти

1 кг говяжьего филе

соль по вкусу

10 зубчиков чеснока

1 ст. л. сухого майорана

красный лук, уксус и хрен для подачи

Первый этап приготовления очень похож на то, как мы готовим холодец.

Свиные ноги обдаем кипятком, чистим и заливаем вместе с рулькой холодной водой. В отдельную кастрюлю складываем языки и сердца, заливаем водой так, чтобы она только их покрыла, доводим до кипения, снимаем пену и варим на слабом огне полтора часа. Ближе к концу варки добавляем к субпродуктам половину черного и душистый перец, половину лаврового листа, морковь целиком, корень сельдерея, нарезанный крупными кусками, лук с воткнутыми в него гвоздиками. Готовим сердце с языками еще 30 минут.

Рульку с ножками варим в отдельной кастрюле 3 часа, затем добавляем к ним мякоть свинины и говядины и варим еще 2 часа, добавив соль и оставшиеся перец горошком и лавровый лист.

Языки достаем, моем, чистим и нарезаем вместе с сердцем кубиками, как мы традиционно режем мясо или колбасу на оливье. Бульон сохраняем!

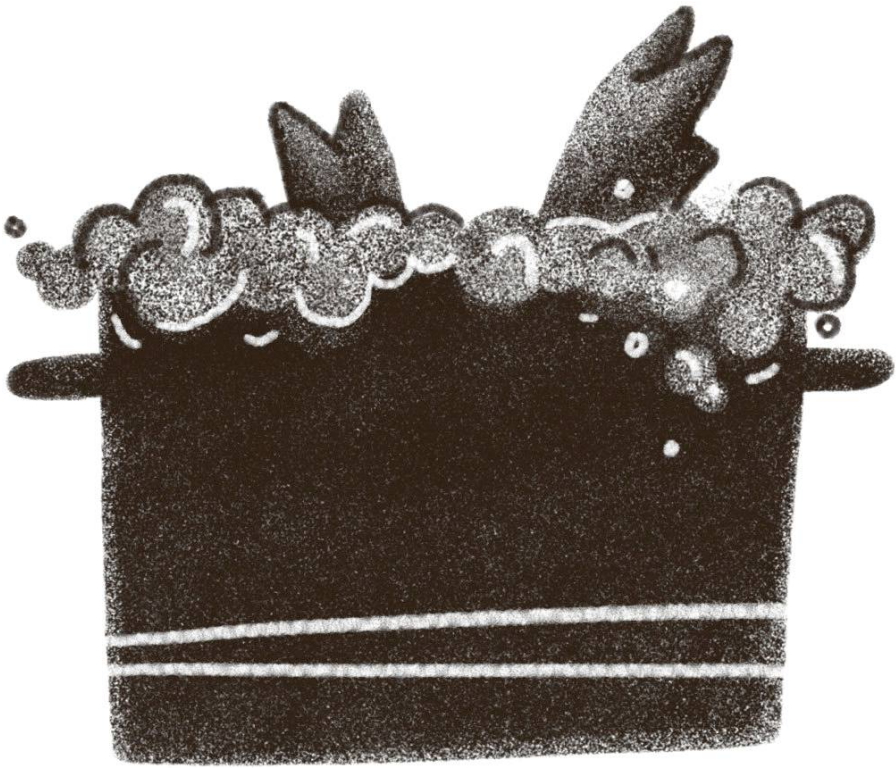
Когда сварятся рулька и свиные ножки с прочим мясом, мясо с костями достаем и остужаем, бульон процеживаем.

Бульон, в котором варились субпродукты, тоже процеживаем, овощи выбрасываем, а сам бульон смешиваем с тем, в котором варилось основное мясо.

Отделяем мясо, кожу и хрящики от костей и прокручиваем на мясорубке до состояния фарша. Смешиваем фарш с кусочками языка и сердца и мелко нарубленным чесноком и майораном. Заливаем смешанный фарш бульоном так, чтобы мяса было значительно больше, чем жидкости, доводим до кипения, выключаем и разливаем в вымытые пакеты из-под молока или сока (в Чехии есть специальные круглые тубы для тлаченки).

Остужаем при комнатной температуре, ставим на ночь в холодильник. Утром достаем нашу тлаченку из пакета, нарезаем как колбасу и подаем с красным луком, нарезанным кольцами, уксусом и хреном.

Кислая подливка для тлаченки обязательна. Этим блюдо тоже отличается от нашего холодца, который принято есть с горчицей или хреном.



Чешские кнедлики

Кнедлики – это прямой перевод немецкого слова «клецки». Однако кнедлики так прижились в стране, что сегодня их считают национальным чешским блюдом.

Иногда приходится слышать от туристов, что волшебные кнедлики, которые так хотелось отведать в Праге, им совершенно не понравились. Бывает и такое, потому что в Чехии существует свыше 300 способов приготовления кнедликов, в том числе и не всегда с привычными для нас продуктами или вкусовыми сочетаниями.

Давайте постигать Чехию, готовя кнедлики, самые распространенные и классические, у себя дома. А к остальным вариантам еще успеем вернуться.

Нам понадобятся:

1 кг картофеля
соль и перец по вкусу
2 яйца
350 граммов муки
кусок сала размером со спичечный коробок

Картофель отвариваем в мундире, чистим горячим, разминаем толкушкой в пюре, добавляем соль, перец, яйца и муку, замешиваем тесто.

Из теста катаем колбаски и нарезаем их на небольшие кусочки (кнедлики) или катаем шарики величиной с грецкий орех.

Доводим до кипения в кастрюле воду, солим ее и опускаем в воду кнедлики. Как только они всплывут – готовы!

На сковороде растапливаем мелко нарезанное сало, жарим его до шкварок и поливаем салом со шкварками наши вкусные горячие кнедлики.

Иногда к салу добавляют мелко нарезанный лук. Попробуйте оба варианта.

Кстати, можно картофель не варить, а сырым натереть на мелкой терке, хорошо отжать, а дальше делать все так, как указано в предыдущем рецепте. У этих кнедликов более непривычный для нас вкус, но чехи готовят чаще кнедлики именно из сырого картофеля.

Болгарский таратор

В летнюю жару прекрасной альтернативой нашей окрошке может послужить болгарский таратор – простой, полезный и прекрасно утоляющий жажду и аппетит супчик, в котором ничего не нужно варить, а только резать и смешивать.

Давайте попробуем приготовить его прямо сейчас.

Нам понадобятся:

0,3 л кислого молока или натурального йогурта

1/2 стакана чистой минеральной воды (с газом или без)

1 ст. л. оливкового масла

300 г огурцов

2 зубчика чеснока

1 ст. л. мелко нарезанного укропа

1 ст. л. измельченных грецких орехов

Возьмем кислое молоко или натуральный йогурт и смешаем его, предварительно взбив миксером, с минеральной водой, с газом или без, и ложкой оливкового масла.

Очистим от кожицы свежие огурчики, нарежем их кубиками и добавим в кисломолочную смесь.

Осталось добавить в суп два зубчика чеснока, пропущенных через пресс, ложку мелко нарезанного укропа и ложку толченых грецких орехов.

Волшебно-бодрящий суп готов! И организм, и ваша фигура скажут вам спасибо, если хотя бы пару летних недель в обед вы побалуете себя этим замечательным блюдом.

Гювеч

Гювеч – это вариант нашего мясо-овощного рагу, или азиатской дымлямы, но всего два нюанса, и вы сами поймете

каких, делают вкус этого блюда неповторимым, заставляя вас возвращаться к рецепту снова и снова. Безусловно, особенно хорош гювеч летом, когда все овощи выросли не в парниках, а на грядке, и набрались особенных соков и ароматов.

Но и осенью, и зимой, и безвитаминной весной гювеч прекрасно разнообразит и обогатит ваше меню. Болгары верят в его целебную силу.

Нам понадобятся:

500 г свинины или говядины
1 баклажан
1 небольшой кабачок
3 средние картофелины
2 средних помидора
1 сладкий перец
1 крупная луковица
петрушка и укроп по вкусу
1 жгучий перчик
3 зубчика чеснока
1 стакан зеленой фасоли
1 стакан зеленого горошка
соль и перец по вкусу
1 стакан сухого белого вина
1/2 стакана воды

Для гювеча нам понадобится большая гусятница, а приготовление самое простое.

Духовку нагреваем до 180 градусов. Мясо режем крупными кусками, как, впрочем, и все остальные овощи (перец и лук режем крупными кольцами). Измельчаем тщательно только зелень, острый перчик и чеснок.

Закладываем все в гусятницу, начиная со слоя мяса. Солим, заливаем вином и водой, накрываем крышкой и ставим на 2 часа в духовку.

Гювеч не тревожим и не перемешиваем! После выключения огня даем блюду остыть вместе с духовкой – это еще 30 минут.

Достаем, снимаем крышку и наслаждаемся невероятно ароматным и удивительно вкусным болгарским рагу!

Языки из баклажанов по-сербски

Одна из самых быстрых всесезонных закусок, с учетом того, что баклажаны сегодня можно купить и зимой. Блюдо очень легкое, необычное, но при этом праздничное, красивое, которое не стыдно подать на стол и удивить гостей. Родина «языков» – Сербия.

Нам понадобятся:

3 средне-крупных баклажана

соль по вкусу
1 стакан грецких орехов
5 зубчиков чеснока
2 ст. л. мелко нарубленной петрушки
1 десертная л. бальзамического уксуса
сок и цедра 1 крупного лимона
1 десертная л. сахара
2 ст. л. оливкового масла для жарки
2 ст. л. кипятка

Баклажаны моем и нарезаем вдоль сантиметровыми «языками». Каждый «язык» солим с двух сторон и складываем в миску на 30 минут.

Пока языки маринуются, обжариваем на сухой сковороде грецкие орехи, измельчаем их, смешиваем с пропущенным через пресс чесноком, петрушкой, уксусом и соком лимона. По вкусу добавляем цедру лимона (трем на мелкой терке) и сахар. Еще раз перемешиваем, чтобы получилась однородная паста.

На оливковом масле обжариваем до золотистого цвета баклажанные «языки» и выкладываем их на блюдо, смазывая пастой-соусом. Когда все баклажаны будут смазаны, а паста еще останется, добавьте в нее пару столовых ложек кипятка и полейте все баклажаны сверху.

Как только блюдо полностью остынет, его можно подавать к столу. Поверьте, это очень вкусно!

Чевапчичи

Это одно из самых популярных и любимых жителями и туристами мясных блюд Сербии. Чевапчичи популярнее котлет и бифштексов, они незаменимы и в домашней кулинарии, и в уличных фастфудах, и в ресторанах, и на пикниках.

Сегодня и мы приготовим эти вкусные колбаски.

Нам понадобятся:

по 500 г свинины и говядины
4–5 зубчиков чеснока
по 1 ч. л. соли, соды и молотого черного перца
1 ст. л. сладкой паприки
панировочные сухари (лучше ржаные) для обваливания
смалец для жарки

Мясо прокручиваем через мясорубку дважды. Оно не должно превратиться в кашу, просто получить нужную вязкость. Чеснок мелко рубим ножом (не пропускаем через пресс).

Добавляем в фарш чеснок, паприку, перец, соль и соду и вымешиваем очень хорошо ложкой или руками.

Из фарша формируем колбаски толщиной 2 см, длиной 10 см. Тщательно обваливаем в панировочных сухарях (лучше из

ржаного хлеба). Колбаски заворачиваем в пищевую пленку, каждую отдельно, и отправляем в холодильник на 24 часа минимум!

Жарим на смальце, или на гриле, как шашлык. Поверьте, вы никогда не пожалеете времени, потраченного на вкуснейшее сербское блюдо! А в замороженном виде эти колбаски вас выручат в жизни неоднократно, так что готовьте побольше!

Сербский ягодный кох

Блюда сербской кухни для нас вполне привычны по составу продуктов и во многом близки по вкусовым ощущениям. Вместе с тем в них всегда есть некая изюминка, которая делает их своеобразными и неповторимыми. А потому они удачно оживят повседневное семейное меню и наверняка порадуют любимых, особенно прекрасный пол и, конечно, детвору.

Давайте удивим их ягодным кохом.

Нам понадобятся:

6 яиц, белки и желтки отдельно

щепотка соли

6 ст. л. сахара

1/2 ч. л. разрыхлителя

4 ст. л. муки + для обсыпки формы

4 ст. л. манной крупы

сливочное масло для смазывания

свежие ягоды (клубника, малина, ежевика, смородина) – стакан или чуть больше

500 мл молока

3 ст. л. сахарной пудры

1/2 ч. л. ванилина

Соединим белки со щепоткой соли и сахаром, взобьем до крепкой устойчивой пены миксером. Продолжая взбивать, введем желтки с разрыхлителем. Подсыплем муку и манную крупу и вымесим тесто.

Форму для запекания смажем маслом и обсыплем мукой. Выливаем в нее тесто, посыпаем свежими ягодами и ставим в духовку при 180 градусов на 25 минут.

В это время разводим в горячем молоке сахарную пудру и ванилин. Готовый остывший десерт, не вынимая из формы, режем на кусочки. Заливаем его сладким ванильным молоком и отправляем застывать в холодильник. Получается нежное, ароматное и божественно вкусное лакомство!

Центральная Европа

Кухня Центральной Европы – это разнообразие замечательных рецептов вкусной и питательной пищи,

создававшихся на протяжении многих веков. Пикантность немецких мясных блюд, гармоничность австрийских десертов, домашний вкус португальской выпечки – все это нам близко по своим вкусовым качествам, в чем-то напоминая русскую кухню. Многие рецепты Европы популярны по всему миру. Кто не знает яблочный штрудель или баварские колбаски? Теперь вы сможете готовить их по всем правилам у себя дома, достигнув высшего мастерства!

Среди вкусовых характеристик европейской кухни можно выделить следующие: пища не острая, не является слишком обильной или жирной, как, впрочем, и слишком утонченной. Поклонники приготовления пищи по рецептам Центральной Европы особенно ценят ее легкость – не в плане калорий, а в том смысле, что над блюдами не приходится долго заморачиваться.

Лучшие блюда в этом регионе, так исторически сложилось, обязаны своим происхождением разным странам. Те же Германия, Испания или Португалия не могут с уверенностью сказать, что на их кухню не наложила отпечатка французская кулинарная традиция, хотя часами колдовать над соусами для простого блюда в этих странах, конечно, не будут.

Для европейских стран характерно употребление большого количества яиц. Используются самые разные способы приготовления и формы подачи: от омлетов, яичницы, запеканок до пудингов и десертов.

Лишь традиционная европейская кухня использует в качестве основы жареную или запеченную говядину, поэтому-то и прославились на весь мир такие блюда, как бифштекс, эскалоп, ростбиф, шницель. И если для других стран в качестве традиционного дополнения к мясу выступают гарниры, то в Европе обязательным компонентом, «третьим игроком» в кулинарной тройке выступает алкоголь. В разных странах – пиво или вино, или крепкие напитки, но они воспринимаются вполне органично. А вот «гарниром» может быть и красивая чистая тарелка с капелькой соуса, хотя чаще им выступает пара салатных листьев.

Если мы проанализируем, сколько средств и на что тратит среднестатистическая немецкая или австрийская семья в неделю на продукты, то окажется, что цена продуктов питания в Германии и Австрии примерно равна и составляет на неделю для четверых человек (по данным журнала «Мужское Здоровье») 375,39 евро или 500 долларов и 7 центов. Что же едят граждане этих стран?

Любимая еда такой семьи: жареная картошка с луком, беконом и селедкой, жареная лапша с яйцами и сыром, пицца,

ванильный пудинг. В домашних холодильниках и кладовых преобладают мясо, хлеб, овощи, огромное количество алкогольных и безалкогольных покупных напитков.

Если рассматривать всю карту Европы от юга до севера через центральную часть, особенно в аспекте ее исторического формирования, то окажется, что европейская кухня берет свое начало в Греции, особенностями кулинарии которой являются жирные блюда из рыбы, приправленные оливковым маслом, с добавлением лимона, изюма, чеснока, грецких орехов, томатов, пряностей. Из Эллады кулинарное искусство перешло в Древний Рим. Вот почему блюда Греции и Италии очень похожи. Блюда на юге Европы отличаются ароматностью, остротой и колоритностью. В северной части кухня более примитивная. Хотя на севере Европы она тоже отличается «темпераментом», но отличным от южного.

В европейской кухне используется значительно меньшее количество приправ и специй, чем в восточной кулинарии. Европейцы стараются, чтобы вкус их блюд был наиболее приближен к натуральному. Кухни Португалии, Франции, Италии, Испании имеют сходство между собой. Оно выражается в использовании пряностей, таких как фенхель, имбирь, корица, шалфей, эстрагон и других. Обязательными ингредиентами являются овощи: помидоры, сладкий перец, огурцы. Из мяса предпочитают говядину, свинину, баранину, птицу. Не забывают про рыбу и морепродукты.

Что же касается традиций трапезы, то даже в Центральной Европе они разнятся. Австрийцы и немцы едят иначе, чем испанцы и португальцы.

Последовательность немецкой трапезы не меняется на протяжении многих веков. Например, классический завтрак жителя Германии обязательно включает в себя вареные яйца, ветчину или колбасу, хлебцы и бутерброды с вареньем. Обед состоит из нескольких блюд – супа, закуски, основного блюда и десерта. Причем трапеза обязательно сопровождается бутербродами с сыром, рыбой или колбасными изделиями. На ужин немцы употребляют в пищу в основном только холодные блюда. Невозможно не отметить и тот факт, что традиционный напиток Германии – пиво – немцы употребляют в обеденное время, а за стол жители этой страны садятся не меньше пяти раз в день.

Удивительно, насколько велика любовь немцев к сытной пище. Всем известно, что Страстная пятница накладывает существенные запреты на употребление некоторых категорий продуктов, в том числе и мяса. Немцы же пошли на хитрость –

любители свинины придумали оригинальный рецепт: мясо с добавлением трав и овощей начали укутывать в пасту. Употреблять такое блюдо во времена церковных запретов немцы стали со словами – «под пастой Бог не увидит мясо».

В Испании и Португалии кулинарные традиции несколько отличаются от немецких и австрийских.

Испанская кухня весьма индивидуальна. На ее формирование оказывали влияние римские, мавританские, итальянские, французские, позднее американские кулинарные традиции. Исконная же испанская кухня, в сущности, по-крестьянски проста. Знатоки полагают, что для испанской кухни типично «мешать все вместе».

Еда в Испании – одна из самых приятных церемоний повседневной жизни. Едят испанцы с удовольствием, не торопясь. Разнообразие и богатство кулинарного искусства, помноженное на приверженность испанцев к культуре питания, к красивой посуде и предметам сервировки, способствовали тому, что всюду, будь то большой город или маленькая деревенька, в Испании очень легко найти место, где можно хорошо поесть.

Обеденное время обычно примерно на полтора часа отстает от общепринятого в Европе, однако его продолжительность в различных заведениях позволяет каждому гостю поесть в привычное для себя время – обычно это с 13 до 16 часов.

Ужин начинается, как правило, не раньше 9 часов вечера. Кафе и рестораны заполняются зачастую лишь около 23 часов. Ночные гуляки, посетив немалое количество заведений, любят встречать рассвет солнца за порцией горячего шоколада и чуррос – спиралек из теста, жаренных в масле. И завсегдатаи эти – не туристы, а сами испанцы.

Португальская кухня, в отличие от испанской, является менее острой. Она сочная, обильная, жирная. Каждая провинция имеет свои особенности приготовления блюд: в одной применяют оливковое масло, в другой – топленое свиное сало, сливочное масло.

Португальцы любят готовить блюда из рыбы, моллюсков и других даров моря. Национальное кушанье – соленая треска бакаляу, которую готовят более чем 150 способами. Чаще всего треску едят с картофелем, крутыми яйцами и ростками репы, приправленными оливковым маслом и уксусом.

Широко используются в Португалии пряности, в частности корица, мускатный орех, гвоздика.

Область, в которой португальская кухня не боится конкуренции, это приготовление кондитерских изделий и пирожных. Заимствованные в свое время из монастырей рецепты

изготовления засахаренных «чудес» теперь передаются от матери к дочери и являются шедеврами кулинарного искусства. Любят португальцы также конфеты и прочие сладости.

А вот трапезничают португальцы почти так же, как испанцы. С той лишь разницей, что ужинать они предпочитают не в трактирах и ресторанчиках, а в кругу собственной семьи, которая у каждого португальца многочисленна (включая тетушек и дядюшек) и многодетна.

На выручку приходят многочисленные магазинчики, которые мы бы назвали кулинариями. Там на определенную сумму, скажем, 10 евро, можно набрать из импровизированной витрины со шведским столом множество всяческих блюд и закусок, а дома их останется только разогреть.

Однако стоит заговорить о Португалии, первым на ум приходит портвейн. Его производству уделяется чрезвычайное внимание, ведь портвейн составляет около трети винодельческой продукции страны. Остальное приходится двумя третями на красное и одной третью на белое вино. Из белых вин самое известное – винью верде («зеленое вино»), которое идет и на экспорт.

В этом разделе мы обязательно познакомим вас с выдающимися рецептами некоторых стран Центральной Европы и научим получать от них удовольствие.

Типичные продукты австро-германской кухни

Приправы: сладкая зернистая горчица, тмин, зира, майоран, чабрец, можжевеловые ягоды, паприка, петрушка, базилик, розмарин, укроп, уксус, сладкий хрен.

Овощи: капуста, лук, свекла, морковь, грибы лесные.

Фрукты: яблоки, лесные ягоды, сухофрукты.

Мясо: свинина, говядина, дичь, ягнятина.

Молочные продукты: сливки, молоко, творог, сметана.

Типичные продукты испанской и португальской кухни

Приправы: лук репчатый, лук-шалот, лук-порей, красный испанский жгучий перец и сладкий перец пименто, шалфей, шафран, фенхель, кориандр, петрушка, кунжут, тмин, укроп, орегано, молотый сушеный чеснок.

Овощи и бобовые: горох, капуста, картофель, кольраби, корень петрушки, морковь, огурцы, сладкий перец, помидоры, цветная капуста, шпинат, щавель.

Мясо: говядина, дичь, особые породы кур, утки, гуси, перепела, молодая свинина, мясо старого кабана (очень жирное).

Рыба и морепродукты: морской трюфель, омары, пеламида,

треска, европейский анчоус (или бокерон), макрелевая акула и мерценария.

Молочные продукты: молоко, йогурт, смесь сливок с йогуртом, сметана.

Некоторые интересные рецепты
Австрия и Германия

Суп с фрикадельками из печени

«Леберкнедльзуппе» – так называется очень яркий и ароматный австрийский суп с печеночными фрикадельками. Редкая семейная трапеза обходится без этого угощения.

Приготовим суп и мы, хотя и не обещаем, что вы с первого раза научитесь правильно произносить гостям его название.

Нам понадобятся:

500 г говяжьей, свиной или птичьей печени
1/2 белого батона
молоко для замачивания
4 ст. л. панировочных сухарей
соль и перец по вкусу
1 яйцо и 1 желток
1 ст. л. сливочного масла

Первым делом мы должны сварить обычный говяжий бульон. Хотя нет, не совсем обычный. На килограмм говядины с косточкой мы возьмем вполовину меньше воды, чем для обычного супа или борща, а варить говядину будем минут на 40 дольше. Кроме луковицы в шелухе и соли никаких иных ингредиентов для бульона мы не используем. После приготовления бульон процеживаем и отставляем в сторону.

Печень нарезаем удобными кусочками и проворачиваем через мясорубку. Белый хлеб замачиваем в молоке, отжимаем и тоже проворачиваем через мясорубку. Всыпаем панировочные сухари и все хорошо размешиваем. Добавляем в фарш соль, перец, яйцо и желток, сливочное масло, мелко нарубленную петрушку и майоран. Фарш тщательно размешиваем и даем ему постоять. Это нужно для того, чтобы мы убедились, что сухари напитались соком и превратили фарш в «тесто», пригодное для формирования фрикаделек. Если фарш жидковат, досыпаем еще сухарей.

Через 15 минут мокрыми руками лепим маленькие шарики-фрикадельки и закидываем их в кипящий говяжий бульон. Варим 15–20 минут. По окончании варки у нас должен получиться суп, в котором фрикаделек очевидно много, на первый взгляд даже больше, чем хотелось бы. Но в этом и суть сытного блюда,

поверьте!

В готовый леберкнедльзуппе кладем зеленый лук и подаем горячим.

Суп с блинной стружкой

История этого блюда никакого отношения к Австрии не имеет. А вот, поди ж ты, наибольшее распространение суп получил именно в этой стране, хотя его с удовольствием подают и в Германии, и в Швейцарии, и в Италии, и во Франции. Только в Австрии он называется «фриттатензуппэ», а во Франции он нам известен по книгам Дюма под названием «селестин».

Если вы любитель французской приключенческой литературы, то помните, что именно селестином кормили маленьких наследников престола и захворавших монархов.

На самом деле суп очень нежный, вкусный и, как нам кажется, очень «российский» по сути и духу.

Знатоки утверждают, что варят этот суп в Австрии исключительно на говяжьем бульоне, однако мы беседовали с австрийскими домохозяйками, которые очень любят фриттатензуппэ именно на курином бульоне. А вы уж решайте сами!

Нам понадобятся:

2 кг говядины или 1 крупная домашняя курица
1 крупная неочищенная луковица
соль и душистый перец по вкусу
2 лавровых листа
Для блинной стружки
3 яйца
1 стакан молока
1 неполный стакан муки
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
3 ст. л. топленого или растопленного сливочного масла
соль и сахар по вкусу
растительное масло для смазывания

Мы покупаем говядину или хорошую и крупную домашнюю курицу, заливаем их тремя литрами воды, доводим до кипения, варим десять минут, бульон сливаем. Австрийцы никогда не едят первый бульон! Снова заливаем мясо или птицу тремя литрами холодной воды, доводим до кипения, тщательно снимаем пену, добавляем в бульон крупную неочищенную луковицу для цвета, соль, душистый перец, пару листиков лаврушки и продолжаем варить до готовности, примерно полтора часа.

Готовим блинную стружку. Из указанных ингредиентов и

половины зелени (ее мы мелко крошим) замешиваем классическое блинное тесто. Жарим первый блин на сковороде, смазанной растительным маслом, а остальные на сухой. Блины и так не должны прилипать. Каждый поджаренный блин сворачиваем в тугую трубочку.

Когда блины будут поджарены и остынут, а бульон почти готов, добавим в бульон оставшуюся зелень, мелко ее покрошив.

Блинные трубочки острым ножом нарезаем на тонкую лапшу, выкладываем в глубокие тарелки порции «лапши» и заливаем прозрачным бульоном.

Само мясо или курица к блюду не подаются. Их вы прекрасно найдете куда применить, ибо отварное мясо нужно во многих рецептах.

Надеемся, вам и вашим детям этот рецепт понравится и, если что, поможет быстро восстановить силы!

Пивной суп

Этот знаменитый суп получил широкое распространение в Европе. За пальму первенства его авторства борются сразу несколько стран: три наши прибалтийские бывшие союзные республики, Германия, Австрия и даже Швеция. Но пока побеждает Германия, ибо, как минимум, именно она может похвастаться почти сотней способов приготовления этого супа – от наваристого и забористого мясного до сладковатого вегетарианского.

Но мы с вами, как всегда, остановимся на классическом рецепте, а вариации будем осваивать позже.

Нам понадобятся:

1 1/2 стакана мясного бульона
1 морковь
100 г корня сельдерея
1 средняя луковица
2 картофелины
2 ст. л. сливочного масла
2 ч. л. сахара
2 копченые сардельки
соль, молотый черный перец и лавровый лист по вкусу
1/4 стакана молока
1/2 стакана пива
1 яйцо
1 пучок зелени (например, зеленый лук, петрушка и укроп)
100 г белого хлеба

Готовится же суп очень и очень просто.

Надеемся, что у вас есть мясной бульон? Если нет, то сварите

и отлейте полтора стакана.

Все овощи моем, чистим и режем небольшими кубиками. Первыми обжариваем на сливочном масле до румяного цвета морковь, сельдерей и лук, посыпав сахаром. Минут через 10 к ним добавляем картофельные кубики и тоже обжариваем до полуготовности.

Доводим бульон до кипения, кладем в него овощи со сковороды, нарезанные кружочками или кубиками сардельки, солим и перчим по вкусу.

Смешиваем в отдельной посуде молоко, пиво и яйцо, хорошенько взбиваем и тонкой струйкой вливаем в суп. Доводим до кипения, кладем нашинкованную зелень, выдерживаем минутку и подаем к столу.

Подается суп с белым хлебом, нарезанным на кубики и обжаренном в сливочном масле. Эти гренки прекрасно оттеняют насыщенный вкус необычного супа и завершают истинно немецкую вкусовую комбинаторику.

Тафельшпиц

К большому сожалению, основному числу туристов, гостей Австрии и ее великолепной столицы Вены, этот рецепт и это блюдо знакомы мало. Австрийцы считают его исключительно домашним, едят часто и с удовольствием, но в меню высокой кухни переносить не торопятся.

А ведь оно и вправду очень домашнее. Гостям, казалось бы, подавать неуместно, а вот побаловать себя, любимых – с дорогой душой. Вы сможете убедиться в этом сами. Только для начала попросите на рынке, где вы будете покупать говядину, нарубить вам мозговых косточек впридачу.

Нам понадобятся:

сладкие яблоки по вкусу
1 ст. л. готового столового хрена
2 ст. л. размягченного сливочного масла
2 кг говядины
6–8 мозговых косточек
1 луковица
соль, перец, душистый перец и перец горошком по вкусу
2 моркови
1 корень сельдерея
1 стебель лука-порея
1 пучок зеленого лука
ломтики поджаренного белого хлеба

Сладкие яблоки протрем на терке и прогреем на сковороде до закипания – получим яблочное пюре. Хрен смешаем с

размягченным сливочным маслом. Вот теперь все готово, и мы приступаем к приготовлению.

Традиционно заливаем мясо холодной водой, доводим до кипения, варим 10 минут, бульон сливаем. Достаем из кастрюли мясо и кости, моем кастрюлю.

Луковицу чистим, разрезаем пополам и подпекаем ее на дне кастрюли без добавления масла до коричневого цвета со всех сторон. Как потемнеет, добавляем к ней мясо и кости, заливаем тремя литрами кипятка (!), добавляем специи – душистый перец и перец горошком, солим и варим на медленном огне примерно 2 часа.

Морковь и сельдерей чистим, режем средними кубиками. Лук-порей, только белую часть, разрезаем вдоль и режем полукольцами. Кладем овощи в кастрюлю и продолжаем варить еще минут сорок.

Процеживаем бульон в другую кастрюлю. Мясо режем на порционные крупные куски, примерно по 2 см каждый. Возвращаем мясо и мозговые косточки в бульон, а овощи – уже готовые морковку, сельдерей и лук – добавляем по желанию. Еще раз доводим все до кипения и засыпаем в бульон нарезанный зеленый лук.

Наш тафельшпиц готов.

А вот есть его мы будем особенным образом! Вначале с обычным хлебом съедаем ложками бульон. Затем на поджаренный хлеб кладем кусок мяса и намазываем его сливочным хреном.

Затем берем уже свежий хлеб, достаем из мозговой косточки мозги, кладем на ломтик хлеба и добавляем к бутерброду яблочное пюре.

Обычно на этом самом «мозговом» этапе австрийцы еще подают обычную жареную картошку. Как видите, трапеза действительно обстоятельная, семейная, очень сытная и вкусная!

Цвибельростбратен

Цвибельростбратен, или, говоря по-русски, ростбиф с луком (точнее, луковым соусом) – одно из традиционных блюд австрийской и швабской кухни. В Швабии его раньше подавали на воскресный обед, когда за столом собиралась вся семья. А в Австрии это блюдо можно найти практически во всех ресторанах с традиционной кухней. У швабов лук тушится в соусе из бульона и вина (так будем готовить и мы), а вот австрийцы подают обжаренный и потушенный в бульоне ростбиф с хрустящим луком, обжаривая его в панировке из муки. Но этот способ вы сможете освоить чуть позже самостоятельно.

Нам понадобятся:

500 г телятины или говядины из бедренной части

соль и перец по вкусу

растительное масло для жарки

1 л куриного бульона

4 ст. л. теплого сливочного масла + 50 г сливочного масла из морозилки

3 крупные луковицы

1 ч. л. сахарной пудры

2 ч. л. томатной пасты

1 стакан сухого красного вина

1 чайная ложка сухого майорана

тосты для подачи

Мясо моем, сушим, нарезаем на некрупные порционные куски поперек волокон и слегка отбиваем. Солим и перчим по вкусу и обжариваем на растительном масле с двух сторон каждый кусок по 5–6 минут с каждой стороны. Перекладываем мясо в миску, а в сковороду вливаем куриный бульон и хорошо перемешиваем, чтобы в соусе растворились все мясные прижарки.

В другую сковороду кладем 4 столовые ложки сливочного масла и обжариваем в нем нарезанный полукольцами лук, посыпанный сахарной пудрой. Жарим лук до красновато-золотистого цвета.

Добавляем томатную пасту и вино, все хорошо перемешиваем и даем покипеть, пока не испарится примерно четверть жидкости. К луку добавляем бульон со сковороды, перемешиваем и доводим до кипения.

Мясо возвращаем в соус и тушим на медленном огне примерно час, не забывая периодически поливать мясо соусом. К концу приготовления добавляем сухой майоран, соль и перец по вкусу. Выдерживаем еще 10 минут и выключаем огонь.

В готовое блюдо добавляем холодное сливочное масло, нарезанное на мелкие кусочки, чтобы соус чуть больше загустел. Выкладываем ростбиф на тонкий ломоть подсушенного хлеба, сверху накладываем тушеный лук и приступаем к восхитительной трапезе!

Венский шницель

Впервые классический рецепт венского шницеля задокументировали еще в 1884 году в одной из местных кулинарных книг. Есть мнение, что происходит он от не менее известной отбивной по-милански, «котолетта миланезе», очень любимой всеми европейцами с XV века. По некоторой информации, ее рецепт был привезен в Вену из Италии маршалом

Радецким. Правда, у этой версии есть противники, среди которых и лингвист Дитер Поль, утверждающий, что у этих двух блюд нет, по сути, ничего общего. Так это или нет, судить вам, дорогие читатели, а пока немного о пользе блюда и тонкостях его приготовления.

Венский шницель, вопреки раскладкам сотен интернет-рецептов и кулинарных книг, готовится не из свинины, а исключительно из молодой телятины.

При его приготовлении соблюдают не столько нормы продуктов, сколько принципы приготовления. Если мы с вами усвоим эти принципы, считайте, что венский шницель у вас получится удивительно нежным, тающим во рту!

Нам понадобятся:

телятина (мякоть)
масло для смазывания
2 яйца
соль и перец по вкусу
смесь растительного и топленого масла для жарки
мука для обваливания
панировочные сухари

Итак, телятину нарезаем поперек волокон кусками по 2 см. Далее берем будущий шницель в руку и разрезаем его по тонкому краю не до конца, делая «бабочку» или «раскрытую книгу» (вспомните, мы так режем бисквит на коржи).

Берем лист пергамента, смазываем его маслом, кладем на него нашу раскрытую «книгу», накрываем второй половиной пергамента и отбиваем тупым молотком без зазубрин до толщины не более 5 мм, лучше еще тоньше.

Готовим сковороду для жарки и продукты для панировки.

В миску разбиваем два яйца, солим, перчим, взбиваем венчиком. В соседних тарелках размещаем муку и панировочные сухари.

На сковороду наливаем смесь растительного и топленого масла в таком количестве, чтобы слой масел был не менее полсантиметра, а то и более.

Шницель опускаем в муку, обваливаем с двух сторон, затем окунаем в яичный льезон, потом панируем в сухарях.

Осталось отправить шницель в плавание в раскаленном масле, почти во фритюре, на 2 минуты с одной стороны и на 2 минуты с другой стороны (если масла мало, то поливаем шницель маслом со сковороды столовой ложкой).

Выкладываем на бумажное полотенце, даем маслу впитаться и тут же подаем к столу, желательно с легким салатом из рукколы, пекинской капусты или со шпинатным пюре.

Мы приготовили с вами очень калорийное блюдо, поэтому утяжелять его гарниром не станем. Давайте просто получать удовольствие от еды!

Пфефферпотхаст

Блюдо со столь сложным названием можно приблизительно перевести как «перченое рагу». Особые ценители кушанья иногда называют его «вестфальский перец». И на самом деле, рагу представляет из себя тушенную особым образом говядину, в которой главную и очень яркую роль играет черный перец. Во всяком случае, аналогов, которые содержали бы столько именно этой приправы, навскидку трудно вспомнить.

Обязательно приготовьте пфефферпотхаст к какому-нибудь празднику, и вы убедитесь в том, как много поклонников возникнет у вашего кулинарного шедевра.

Нам понадобятся:

1,5 кг постной говядины для тушения (реберного края говяжьей грудинки)

4 ст. л. сливочного масла или смальца

1,5 кг лука

1 ст. л. черного перца горошком

3 бутончика гвоздики

2 лавровых листа

соль по вкусу

1 л мясного бульона

Для заправки

2–3 ст. л. панировочных сухарей

1 ч. л. молотого черного перца (лучше свежемолотого, грубого помола)

сок 1/2 лимона

соль по вкусу

3 зубчика чеснока

маринованные огурчики для подачи

Мясо моем, обсушиваем бумажным полотенцем и режем порционными кусками. В глубокой сковороде разогреваем сливочное масло и партиями, не больше горсти за один раз, обжариваем мясо на сильном огне в течение минут пятнадцати до темно-коричневого цвета. Готовое мясо перекладываем в миску и жарим следующую порцию.

После того как все мясо будет обжарено, перекладываем его в глубокую форму для запекания, перемешиваем с нарезанным крупными кубиками луком, добавляем столовую ложку черного перца горошком, гвоздику, лавровый лист и соль. Заливаем бульоном и ставим в духовку. Форму для запекания плотно

прикрываем фольгой. Запекаем в духовке при температуре 160 градусов примерно два часа.

Через два часа проверяем мясо на предмет мягкости, а саму жаровню – на количество бульона. Если жидкости, на ваш взгляд, многовато, достаем жаровню из печи и сливаем часть бульона.

Мясо посыпаем панировочными сухарями и только что смолотым крупно черным перцем, тщательно перемешиваем. Ставим мясо в духовку еще на 15 минут. Если теперь покажется, что в блюде не хватает жидкости, снова вливаем часть бульона.

Подаем мясо с соусом в специальном глубоком блюде, полив лимонным соком, в который мы добавили немножко соли и пропущенный через пресс чеснок. Сверху мяса выкладываем разрезанные вдоль на четвертинки маринованные огурчики небольшого размера. Они должны попасть в тарелки к вашим гостям почти горячими, пропитавшимися мясным соком пфефферпотхаста.

Лабскаус

В Гамбурге считают, что лабскаус – истинно немецкое блюдо. Надеемся, что мы вас не очень удивим сообщением о том, что датчане, скандинавы, прибалтийцы и еще несколько стран и народов полагают, что это странное, но очень вкусное кушанье изобрели именно в их стране. Впрочем, это, как вы заметили, относится почти ко всем немецким блюдам. Хорошо хоть, что ни одна из стран не спорит с тем, что лабскаус изобретен именно моряками.

Сегодня мы будем готовить почти классику. Почти – потому что вряд ли найдем настоящую солонину. Так что будем довольствоваться обычной (но лучше старой) говядиной.

Нам понадобятся:

500 г говядины
соль и перец по вкусу
1 кг картофеля
2 ст. л. молока
300 г свеклы (в идеале маринованной)
300 г малосольной сельди
2 ст. л. топленого масла или смальца
2 луковицы
200 г маринованных огурчиков-корнишонов
мясной бульон – примерно 1 литр

Мясо варим долго, часа два с половиной, до полной готовности и пропускаем через мясорубку, добавив соль и перец.

Картофель моем, чистим и варим без соли. Добавляем немного молока и толчем в пюре. Свеклу отвариваем один час

(маринованную тоже) и режем мелкой соломкой. Филе сельди нарезаем крупными кусками.

Разогреваем на сковороде часть топленого масла (немцы больше любят топленый свиной жир – смалец) и обжариваем в нем очень мелко нарезанный лук.

В сотейнике разогреваем остатки топленого масла, кладем свеклу, половину сельди и маринованных огурцов, лук, картофельное пюре, мясо и перец, заливаем мясным бульоном и прогреваем 5–10 минут при постоянном помешивании. Блюдо должно получиться довольно густой консистенции.

Оставшуюся сельдь сворачиваем рулетиками, кладем внутрь рулетиков оставшиеся маринованные огурчики и закалываем их зубочистками. Как вы догадались, для украшения мы приготовили рольмопсы. Такая закуска существует давно, а название ей придумали в XIX столетии, благодаря моде на мопсов – «анфас» рулетов напоминает мордочку собак этой породы.

Надеемся, вас не испугало странноватое и непривычное для нас сочетание продуктов? Поверьте, это очень вкусное блюдо. Кстати, немцы используют его иногда и по второму разу. Просто добавляют в лабскаус оставшийся бульон и едят на следующий день в виде похлебки – так, как ели их предки – моряки и корабелы.

Айнтопф

Немецкий айнтопф, который переводится как «один горшок», по нашему глубокому убеждению – не блюдо, как бы нам ни доказывали обратное обожающие айнтопф немцы, а, скорее, своеобразное направление в кулинарии. Если хотите – стиль приготовления еды. Если искать аналоги, то это не борщ, которого существуют десятки видов, но в рамках примерно обязательных продуктов, а, скажем, понятие «гриль», на котором можно изобрести все, что душа пожелает. Точно так же и айнтопф, появившийся еще в Средние века и основывавшийся на умении крестьянских хозяек накормить семью всем, что найдется в доме, начиная от самых разных овощей, бобовых и злаков до различных видов мяса, птицы, копченостей, рыбы и морепродуктов. Пожалуй, самым близким аналогом этого блюда может служить старорусская «заспица» – блюдо, в котором уже русские крестьянки соединяли в одном горшке и уваривали в печи любые продукты одновременно.

Поэтому мы с вами сегодня будем осваивать основные принципы айнтопфа, а вы уже потом, самостоятельно, будете усовершенствовать рецепт, экспериментировать с теми или иными продуктами.

Итак, принцип первый – все ингредиенты режутся крупно, кладутся в горшок (кастрюлю) практически одновременно и увариваются до состояния густого супа или жидкого рагу. Принцип второй – в этом блюде сочетаются абсолютно разные продукты и специи, а вот количество тех или иных подбирается опытным путем.

Для примера давайте разберем классический айнтопф, встречающийся в немецких трактирах чаще остальных.

Нам понадобятся:

1 стакан сухого гороха
1 стакан сухой фасоли
1 ч. л. пищевой соды (по желанию)
500 г свинины
500 г говядины
500 г филе курицы или индейки
2 ст. л. растительного масла
2 стакана воды + для замачивания
3 моркови
6 картофелин
1 луковица
1 стебель сельдерея
чеснок по вкусу
соль и перец по вкусу
сливочное или растительное масло для жарки
2 ст. л. муки (при необходимости)
зелень по вкусу
гренки для подачи

На ночь замачиваем горох и фасоль. В кастрюлю с бобовыми можно добавить чайную ложку соды, чтобы бобовые быстрее размягчились. Утром воду сливаем, горох и фасоль промываем.

Все мясо режем средними кусками, как на гуляш. В кастрюлю с толстым дном наливаем растительное масло, доливаем стакан воды, кладем мясо и бобовые и тушим под крышкой на среднем огне около 20 минут.

Режем крупными кусками овощи и слегка обжариваем на сковороде вместе со специями на растительном или сливочном масле 8–10 минут. Добавляем овощи в кастрюлю. Вливаем еще стакан воды (или больше) и тушим на медленном огне до полной готовности фасоли (мясо будет готово раньше). Количество воды регулируем так, чтобы в процессе готовки у нас получилась супо-каша. Если вы перелили воду, и айнтопф жидковат, то на сковороде, где жарились овощи, обжариваем в масле пару ложек муки до золотистого цвета, вливаем постепенно воду, вымешивая муку так, чтобы получился соус, по консистенции похожий на

сметану. Вливаем соус в наше блюдо и провариваем минуты три. Украшаем зеленью и гренками.

Вкус и аромат у блюда получаются очень насыщенные, дразнящие, аппетитные. Попробуйте приготовить этот вариант, а затем переходите к следующим сочетаниям: капуста, картофель, грибы, сардельки, лук, морковь, специи; гороховый айнтопф с копченостями, сладким перцем и зеленым луком с помидорами; айнтопф с чечевицей, рыбой, морепродуктами и цветной капустой, ну, и так далее.

Айсбайн

Название «айсбайн» переводится как «ледяная нога», и вряд ли отыщется кто-то из гостивших в Германии, кому бы не довелось его отведать. Айсбайн подают везде – от придорожных маленьких заведений до фешенебельных ресторанов. Только не путайте это кушанье с тушеными свиными ножками – тоже, безусловно, выдающимся блюдом, но все-таки иным.

Для айсбайна берут исключительно коленную часть передних конечностей – рульку, маринуют и готовят затем по совершенно уникальному рецепту.

«Ледяной ногой» блюдо называют по двум причинам. Во-первых, айсбайн чаще всего едят зимой, в самые холода. Во-вторых, корочка айсбайна блестит, словно сделанная изо льда, благодаря слою жира.

Традиционно во времена СССР и социалистической ГДР в местах общепита рульку для айсбайна вымачивали в маринаде, приготовленном на воде. Говорят, так поступали и в древности. Сегодня же для маринада используются пиво, красное вино и даже соевый соус.

Мы с вами приготовим сегодня классический айсбайн, только правильно рассчитайте количество мяса и прочего. Одна рулька готовится для 2–3 человек. Она очень сытна и самодостаточна, так что, выбирая ее в качестве основного блюда, не усердствуйте с другими закусками, гарнирами и салатами – их просто не смогут съесть!

Самые подходящие гарниры для рульки – тушенная с яблоками на сливочном масле краснокочанная капуста (соотношение капусты и яблок 1:1, плюс соль, перец и смесь сливочного и растительного масла, плюс вода) или обычный отварной картофель с маслом и горчицей.

Над блюдом придется повозиться около трех суток, но результат вас порадует. Поэтому затевайтесь в первый раз с рулькой к какому-нибудь празднику, чтобы хлопоты оправдались.

Нам понадобятся:

1 свиная рулька
около 2,5 л воды
около 2 л пива
около 3 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
ягоды можжевельника, черный перец горошком, душистый перец и лавровый лист по вкусу
3 ст. л. жидкого меда
2 ч. л. сухой горчицы
4 зубчика чеснока
1/2 ч. л. горчицы

Все это на одну рульку! Готовя больше, рассчитывайте объем соли, сахара и специй, а по количеству жидкости вы сориентируетесь.

Заливаем рульку водой так, чтобы она была полностью в нее погружена. Оставляем в помещении. Меняем воду на свежую каждые 6 часов в первый день. Во второй день воду заменяем пивом, но больше ничего не добавляем. Последние 12 часов рульку в пиве держим в холодильнике, добавив соль, сахар и все остальные специи, кроме меда, горчицы и чеснока.

По истечении указанного срока сливаем половину пива и доливаем воду, чтобы жидкости стало столько же, сколько было.

Ставим рульку в маринаде на огонь, добавляем 1/2 чайной ложки горчицы и варим около двух часов на среднем огне.

Перекладываем готовую рульку на противень, обмазываем соусом из меда, сухой горчицы и толченого чеснока. Запекаем в духовке до румяной корочки при температуре 180 градусов, подаем и едим с удовольствием и гордостью!

Штрудель

Мы долго размышляли о том, публиковать ли здесь рецепт классического венского штруделя, ибо в домашних условиях идеально растянуть штрудельное тесто почти невозможно, а готовое тесто фило есть далеко не в каждом магазине. Но подумав, что многие австрийские бабушки до сих пор честно готовят штрудель дома, решили, что наши сильные молодые руки ничуть не хуже справятся с задачей, тем более мы знаем один секрет, которым обязательно поделимся с вами!

Нам понадобятся:

Для теста
250 г муки
щепотка соли
1/2 стакана теплой воды

2 яичных желтка
3 ст. л. сливочного масла
растительное масло для смазывания
Для начинки
100 г сливочного масла
100 г панировочных сухарей
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. сахарной пудры + для посыпки
1 кг яблок
сок 1 лимона
по 100 г изюма и миндаля
1/2 стакана сметаны

Теперь можно приступить к приготовлению.

Из муки, соли, теплой воды, желтков и растопленного сливочного масла замешиваем крутое тесто. Превращаем его в шар, смазываем растительным маслом, заворачиваем в пленку и оставляем на столе на час.

В сливочном масле обжариваем панировочные сухари.

Корицу смешиваем с сахаром.

Яблоки чистим, режем тончайшими ломтиками, смешиваем с лимонным соком, ошпаренным кипятком и просушенным изюмом и дробленым миндалем.

Через один час освобождаем тесто от пленки и примерно 10 минут занимается странным занятием: со всей мочи кидаем тесто на столешницу – отбиваем! Затем достаем два листа пергамента, смазываем их маслом. На один лист кладем тесто и накрываем вторым листом. И так, через пергамент, раскатываем до самого тонкого состояния, которое только возможно.

Аккуратно удаляем верхний лист, а тесто смазываем половиной растопленного масла, затем сметаной, потом посыпаем сухарями и выкладываем начинку из яблок, орехов и изюма. Распределяем равномерно. Посыпаем корицей, смешанной с сахаром.

При помощи нижнего листа пергамента, аккуратно и медленно сворачиваем штрудель в рулет.

Перекладываем на пергамент на противень, смазываем сверху оставшимся маслом и выпекаем при температуре 180 градусов примерно 45 минут.

Даем штруделю остыть, посыпаем сахарной пудрой и только потом нарезаем порционными кусками.

Многие, кто уже попробовал, говорят, что штрудель этот лучшее, что осталось от бывшей Австрийской империи!

Португалия и Испания

Самфаина

Легендарный каталонский соус, или самфаину, каждый из вас ел неоднократно. Более того, большинство из вас его еще и готовят регулярно, каждое лето. Не верите? Тогда давайте приготовим соус вместе, а вы потом сами ответите, под каким именем в России знают, любят и с удовольствием едят соус из испанской Каталонии. Ну, что, готовы? Тогда поехали на рынок, где мы будем покупать продукты и подготавливать к готовке.

Нам понадобятся:

1 крупный баклажан или 2 средних
4 больших помидора
2 крупных сладких перца
1 большая луковица
оливковое масло холодного отжима

Все овощи очищаем и нарезаем кубиками размером в 1 см. Пересыпаем кубики баклажанов крупной солью и оставляем на 20 минут для того, чтобы они отдали излишки жидкости.

В сотейнике с толстым дном и высокими бортиками на оливковом масле жарим на среднем огне лук в течение 10 минут.

Далее добавляем к луку сладкий перец и перемешиваем. Готовим еще 5 минут.

Затем кладем в сотейник баклажаны, солим нашу смесь, добавляем специи и перец, и еще раз все тщательно перемешиваем. Томим на слабом огне 3–4 часа, до карамелизации и однородности массы.

Соус самфаина готов!

Ну, догадались, что мы с вами приготовили?

Правильно! Любимую баклажанную икру!

каменная соль крупного помола и молотый черный перец по вкусу

лавровый лист, черный перец горошком и душистый перец (по желанию)

Гаспачо

Многие уверены, что гаспачо – это итальянский томатный суп, тогда как родиной гаспачо является испанская Андалусия. Это со всей ответственностью утверждают историки кулинарии, и у нас нет оснований им не доверять. Вплоть до XIX века гаспачо был супом бедняков и состоял из растертого чеснока, лука, хлебного мякиша, оливкового масла и воды. Суп прекрасно утолял и голод, и жажду. В XIX столетии в гаспачо появились помидоры, а с 20-х годов XX века мода на гаспачо обуяла всю Европу, а затем и весь мир.

Но мы будем готовить гаспачо по-андалусийски, то есть именно так, как готовят его в десятках тысяч семей этой провинции. И готовить будем сразу много.

Первое, что мы должны запомнить, – есть основа гаспачо, а есть то, что добавляется при подаче к столу. И основа должна «вызреть». Мы с вами приготовим основу для супа, а дополнительные ингредиенты вы будете закладывать по вкусу.

Нам понадобятся:

3 кг помидоров

1 огурец

1 сладкий перец

1 луковица

3 зубчика чеснока

2 ломтика черствого белого хлеба

2 ст. л. красного винного уксуса

соль, сахар и молотый черный перец по вкусу

1/2 стакана оливкового масла

Все овощи режем кусочками (огурец очищаем от кожуры) и измельчаем в кухонном комбайне или блендере. Отправляем основу в холодильник на ночь.

Утром протираем основу в другую посуду через дуршлаг, чтобы удалить кожуру помидоров и перца. В холодной воде замачиваем хлеб, отжимаем его и добавляем к гаспачо. Вновь измельчаем в блендере, затем вливаем уксус, солим, добавляем сахар, перчим и снова ставим в холодильник. Гаспачо готов!

И только при непосредственной подаче супа к столу мы

можем нарезать кубиками дополнительное количество огурцов, сладкого и острого перца, листьев сельдерея, петрушки и кинзы. Можем добавить кусочки авокадо, отварных креветок, отварной и мелко нарезанной говядины или телятины – полет фантазии не ограничивается ничем!

Внимание: оливковым маслом поливаем гаспачо только в тарелках, куда мы сначала закладываем нарезанные овощи, при желании крошево льда, а затем заливаем основой. Если масло добавить в саму основу, оно в холодильнике загустеет некрасивой пленкой на поверхности супа, а нам важен не только вкус, но и эстетика!

Попробуйте. Мы уверены, что такой истинно народный вариант гаспачо, отточенный десятилетиями, вас не оставит равнодушными!

Асорда де маришку

Асорды – супы на основе черствого хлеба, вне всякого сомнения, можно назвать классикой португальской кухни. Всем известно, что португальцы едят хлеба много, даже больше, чем мы в России, а потому «подручного материала» для приготовления асорды у каждой хозяйки всегда навалом.

Напрашивается прямая аналогия с нашей российской тюрей, но если в тюре хлеб – главный и самодостаточный компонент, то в Португалии он, скорее, универсальный загуститель блюд, а основа асорды всегда разная – мясная, куриная, овощная, рыбная или, как в нашем с вами блюде, смешанная, из рыбы и морепродуктов.

Для приготовления асорды нам потребуется либо большой керамический горшок для запекания, либо утятница.

Нам понадобятся:

300 г отварной морской рыбы с белым плотным мясом (лучше разных сортов)

500 г черствого белого хлеба (лучше из муки грубого помола)

2 л воды

3 ст. л. оливкового масла

2 измельченных зубчика чеснока

соль и перец по вкусу

500 г ассорти морепродуктов (креветок, мидий, моллюсков, кальмаров), отваренных и очищенных

4 яйца

рубленая зелень кинзы для подачи

Рыбу разбираем на хлопья. Хлеб нарезаем кубиками. В большой сотейник вливаем воду и оливковое масло, добавляем чеснок, солим и перчим по вкусу. Подогреваем смесь и

закладываем хлеб. Доводим суп до кипения, убавляем огонь и увариваем, пока не получим однородную кашицу. Не забываем постоянно помешивать суп!

Теперь засыпаем готовые морепродукты, рыбу и, не переставая мешать, вновь доводим до кипения. Пробуем, приправляем по вкусу солью и перцем и подаем, украсив яйцами-пашот и посыпав кинзой.

Если вы не умеете готовить яйца-пашот, можете поступить, как поступают португальские домохозяйки. Они отваривают яйца всмятку, с практически жидким желтком, а при подаче на стол в каждую тарелку выкладывают содержимое яйца чайной ложкой. Суть в том, чтобы желток смешался с основой и сделал вкус асорды ярче и мягче.

Сопа сека

Сопа сека в переводе означает «сухой суп». Да-да, оказывается, есть и такой! И вы сами убедитесь в том, насколько это необычное и очень вкусное блюдо, решившись попробовать испано-португальское произведение кулинарного искусства.

Сразу оговоримся, что «сопа сека» – стиль, а не конкретное блюдо. К сожалению, мы ограничены списком продуктов, которые можно спокойно купить в наших магазинах, поэтому вынуждены выбирать из десятков рецептов сухого супа тот, который вы легко сможете приготовить в России.

Нам понадобятся:

1 ст. л. оливкового масла

1 луковица, нарезанная полукольцами

1 перец чили, очищенный от семян и нарезанный ломтиками

1 ч. л. молотого перца чили

1 ч. л. кумина

1/2 ч. л. каменной соли

250 г поломанных на 3 части спагетти

1 банка (450 г) консервированных в собственном соку помидоров, или 1 пачка итальянских помидоров кусочками, или 1 банка итальянских вяленых помидоров

2 стакана куриного бульона

1 банка (450 г) консервированной красной фасоли (жидкость сливаем и промываем)

1 пучок кинзы, мелко нарубленной

1 стакан тертого твердого сыра

Нагреваем в глубокой сковороде оливковое масло. Выкладываем лук, перец чили и жарим на среднем огне, помешивая, приблизительно 3 минуты. Добавляем порошок чили,

кумин, соль и готовим еще 2 минуты. Закладываем сухие поломанные спагетти и обжариваем со всем остальным еще 5 минут.

Добавляем нарезанные кубиками помидоры и тушим, пока часть жидкости не впитается в пасту, приблизительно 2 минуты. Теперь можно влить куриный бульон и довести до кипения.

Накрываем крышкой и варим на слабом огне до готовности спагетти еще около 6 минут.

Осталось добавить фасоль (она должна быть промыта!) и половину пучка кинзы. Готовим еще минут пять, пока блюдо не освободится от жидкости полностью, выключаем огонь и подаем сопу секу на стол, добавив в каждую тарелку рубленую кинзу и приправив тертым сыром.

Сухой суп готов! Можем начинать получать средиземноморское удовольствие!

Кальду верде

Всем любителям русских щей предлагаем рецепт их португальского «собрата», который в очередной раз порадует вас знакомым ароматом наших щей, но удивит до чрезвычайности принципиально новыми оттенками вкуса.

Однако для приготовления этого, вне всякого сомнения, самого популярного супа в Португалии, нам придется отправиться на рынок и немножко попопрошайничать. Дело в том, что для этого супа нам нужны исключительно грубые зеленые капустные листья, те, которые укрывают нашу белокочанную капусту, и которые все наши хозяйки выбрасывают. В самом крайнем случае мы может купить молодую капусту с зелеными листьями, но такого яркого вкуса мы уже не получим.

Нам понадобятся:

300 г верхних зеленых листьев белокочанной капусты
200 г охотничьих колбасок
1,5 л воды
4 крупные картофелины
1 луковица
1/2 стакана оливкового масла
соль и черный перец крупного помола по вкусу
рубленая зелень и гренки для подачи (по желанию)

Можем приступать к готовке.

Капустные листья тщательно моем, складываем стопкой и хорошенько прокатываем скалкой, чтобы расплющить самые грубые прожилки. Нарезаем листья тонкой лапшой.

Охотничьи колбаски кладем в кастрюлю, заливаем водой так, чтобы она их только чуть покрыла, и провариваем 20 минут.

Достаем из кастрюли, остужаем и нарезаем кружочками.

Доливаем в кастрюлю воду так, чтобы в общей сложности получилось полтора литра, закладываем в нее картофель – очищенный, но целиком, и мелко нарезанный лук. Варим картофель до готовности, достаем из кастрюли, толкушкой превращаем картошку в пюре и возвращаем в кастрюлю.

Доливаем полстакана оливкового масла, перчим молотым перцем, доводим до кипения и добавляем капусту. Варим на среднем огне 5 минут.

Закладываем в кастрюлю кружочки колбасы, варим еще 2 минутки, солим по вкусу и подаем к столу!

Можно посыпать кальду верде зеленью и гренками белого или черного хлеба.

Обязательно удивите домашних этим рецептом – не пожалеете!

Чесночная похлебка

Как вы уже заметили, в Португалии, да и в Испании тоже очень распространены густые, а подчас и «сухие» супы и всевозможные простые похлебки. Объединение в одном кушанье первого и второго блюд вообще типично для этого региона Средиземноморья и Атлантики, когда главной задачей для хозяйки является сытный обед при минимуме затраченного на него времени.

Сегодня мы научимся готовить оригинальную чесночную похлебку, которая выручит всегда, даже при минимальном бюджете.

Нам понадобятся:

2 ст. л. растительного масла
4 зубчика чеснока
4 ломтика белого хлеба
2 ст. л. молотой сладкой паприки
1 л мясного бульона
1/4 ч. л. куркумы
соль и перец по вкусу
4 яйца
1 небольшой пучок петрушки

Разогреваем в глубокой сковороде масло и обжариваем на нем до золотистого цвета очищенные зубчики чеснока. Достаем их шумовкой и складываем в миску, а на сковороде с тем же маслом обжариваем с двух сторон ломтики хлеба. Их тоже снимаем со сковороды и откладываем.

В оставшемся на сковороде масле обжариваем, помешивая, сухую паприку, заливаем ее мясным бульоном, добавив размятый

жареный чеснок и куркуму. Солим и перчим суп и варим его примерно 5 минут.

Разливаем суп в четыре глубокие жаропрочные миски, разбиваем в каждую по яйцу и добавляем по ломтику обжаренного хлеба.

Все миски аккуратно ставим в духовку, разогретую до 250 градусов, и выдерживаем в ней суп ровно 4 минуты. Подаем суп горячим, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Ропа вьеха

Удивительная история «путешествия-приключения» одного кушанья, с которой вам будет любопытно познакомиться. Мы имеем в виду блюдо, которое ныне весь мир считает подлинно кубинским – ропа вьеха.

Ропа вьеха сегодня весьма широко распространена не только на Кубе, но и в различных вариантах готовится также в Венесуэле, Мексике, Доминиканской республике, Пуэрто-Рико, в испаноязычных общинах США.

Хотя первоначально это блюдо готовилось среди евреев-сефардов средневековой Испании, и известно оно в этой стране с XII столетия. Позднее кушанье получило распространение на Канарских островах, а уже оттуда попало на Кубу.

Но сегодня мы вернем ропа вьеха, что переводится как «старая одежда», на его историческую родину.

Нам понадобятся:

200 г бекона
1 кг говяжьего филе
соль и перец по вкусу
оливковое масло для жарки (по желанию)
1 красный сладкий перец
1 зеленый острый перец
1 луковица
растительное масло для жарки
200 г томатной пасты
по 1/2 чайной ложки тмина, тимьяна и орегано
5 зубчиков чеснока
5 помидоров
лавровый лист по вкусу
1/2 стакана сухого белого вина
2 стакана мясного бульона
1/2 стакана оливок без косточек
2 ст. л. каперсов
1 ст. л. меда

1 ст. л. белого винного уксуса

1/2 стакана рубленой кинзы

Полоски бекона обжариваем на среднем огне и перекладываем на салфетку для удаления жира. Мясо нарезаем полосками, солим и перчим. Обжариваем в жире бекона (можно добавить чуть-чуть оливкового масла) с двух сторон, по 6 минут с каждой. Тоже перекладываем на тарелку к бекону.

Нарезаем тонкими полукольцами сладкий перец и лук. Смешиваем и тушим в кастрюле с толстым дном на растительном масле, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими, 4–6 минут. Добавляем томатную пасту, тмин, тимьян, орегано, мелко нарезанный чеснок, нарезанные помидоры и лавровый лист. Тушим 5 минут. Вливаем вино, перемешиваем и тушим еще 1–2 минутки.

На этом первая часть приготовления блюда закончена. Осталась главная!

В сотейник с овощами и вином добавляем обжаренные бекон и полоски мяса, вливаем говяжий бульон. Тушим до тех пор, пока мясо не станет очень нежным, то есть примерно 4 часа, а на слабом огне все 5 часов.

Затем с помощью двух вилок разделяем мясо на тончайшие волокна, добавляем нарезанные колечками оливки, каперсы, мед и винный уксус. Готовим еще около 30 минут, пока соус слегка не загустеет. Перед подачей нашего деликатеса добавляем кинзу и красиво раскладываем ропа вьеху на парадном большом блюде.

Катаплана

В Португалии, в районе Алгарве, есть небольшой старинный городок Силвеш. Именно он считается родиной необыкновенно вкусного рыбного блюда – катапланы, ставшей национальным символом кулинарной Португалии.

Название блюду дала посуда, в которой оно готовится, – большая глубокая медная кастрюля с крышкой и ручками. Блюда, приготовленные в ней, – это особый португальский стиль.

Но мы не уверены, что в вашем доме отыщется медная катаплана, поэтому будем готовить в обычном казанке.

Нам понадобятся:

2 луковицы

2 помидора или 1 ст. л, томатной пасты

2 крупных сладких перца

2 кг морской рыбы четырех видов

1 кг «морского коктейля» (мидий, ракушек, креветок, моллюсков и т. д.)

6–8 тигровых креветок

1 пучок кинзы
1 пучок укропа
1 1/2 стакана сухого белого вина
1 1/2 стакана воды
соль, перец и лавровый лист по вкусу
жгучий перец (по желанию)

На дно казана выкладываем слоями 1 луковицу, нарезанную колечками, нарезанные 1 помидор и 1 перец, сверху – рыбу кусочками, желательно без костей, далее – морепродукты, на них – оставшиеся овощи. Завершают выкладку тигровые креветки и зелень.

Заливаем все белым вином и водой примерно в равных пропорциях. Соль, перец, лавровый лист добавляем по вкусу. Если вы любите острые блюда, то можно добавить и жгучего перца.

Все это тушим на маленьком огне до полной готовности.

Наше блюдо в результате будет похоже или на густой суп или на рагу с подливкой. Очень вкусно и ароматно.

Обязательно попробуйте, не пожалеете!

Калдейрада

Предлагаем вам попробовать приготовить еще одно замечательное блюдо, которого в русской кухне мы не встречаем. Мясные его аналоги есть, а вот рыбных – нет, если только у какого-нибудь шеф-повара в авторской кухне.

Называется блюдо калдейрада (португальцы зовут его «калдейрадаш») и готовится оно из свежей морской рыбы к праздникам.

Нам понадобятся:

1,5 кг свежей морской рыбы (лучше филе, с кожей)
соль по вкусу
6 крупных картофелин
5 спелых крупных помидоров (не тепличных)
3 луковицы
2 зеленых сладких перца
4 зубчика чеснока
1 стакан оливкового масла
1 стакан белого полусладкого или десертного вина
2 лавровых листа
1 пучок петрушки
молотый черный перец, жгучий перец, молотый мускатный орех по вкусу

Филе морской рыбы тщательно моем и нарезаем порционными кусками средней величины. Филе лучше брать с кожей, так вкуснее. Рыбу натираем солью. Картофель чистим и

нарезаем не слишком тонкими кружочками. Так же режем помидоры, а лук и сладкий перец – кольцами. Чеснок мелко нарезаем.

Начинаем продукты укладывать в кастрюлю слоями: лук, перец, помидоры, измельченный чеснок, слой картофеля, слой рыбы.

Перед укладкой каждого слоя сбрызгиваем предыдущий оливковым маслом и белым вином, приправляя солью, лавровым листом, молотым черным перцем, тертым мускатным орехом и жгучим перцем.

Накрываем кастрюлю крышкой и варим калдейраду на самом медленном огне до готовности рыбы и овощей, периодически аккуратно перемешивая.

Блюдо выглядит очень нарядно и изумительно пахнет.

Оно не похоже ни на уху, ни на жареную рыбу, ни на рыбу под маринадом. У калдейрады свой, неповторимый вкус. Приготовьте, и наслаждайтесь им с удовольствием.

Паэлья

Если бы мы с вами играли в игру «Сто к одному», то на вопрос: «Самое знаменитое блюдо Испании?» подавляющее число опрошенных дали бы ответ – паэлья.

Однако истинных любителей паэльи среди сотен тысяч туристов, посетивших страну, значительно меньше, чем коренных испанцев. И этому есть простое объяснение: рецептов паэльи знатоки насчитывают около 500 видов, и не факт, что вы отведали самый вкусный из них. В одном и том же городе, на одной и той же улочке закадычные подружки будут готовить это блюдо, согласуясь исключительно со вкусами своей семьи. Обязательным компонентом во всех их рецептах будут только рис, вино да оливковое масло.

Рис – это наследие арабского владычества на здешних землях, ну, а все остальное – крестьянская или рыбацкая привычка экономно расходовать продукты, собирая в одном блюде все, что есть под рукой, лишь бы было много, сытно, вкусно.

Мы приведем сейчас классический, эталонный пример рецептуры паэльи, но вы должны отнестись к нему с определенной долей практицизма. Понятно, что свежие мидии и свежевыловленные кальмары у нас на прилавках встречаются нечасто… Ясно и то, что даже сами испанки, готовя паэлью на семью из 10–15 человек, никаких креветок или моллюсков не чистят… Словом, отметайте условности. И рыба подойдет

свежемороженая, да и «морской коктейль» прекрасно заменит отдельные эксклюзивные морепродукты. Вот с чем не нужно экспериментировать, так это с рисом. Наши любимые сорта «басмати» и «жасмин» вряд ли подойдут. Нам нужен круглозерный рис, который отменно впитывает влагу и разбухает. Не найдете риса для паэльи, покупайте наш кубанский. Не прогадаете.

А самое главное – нам нужна очень широкая сковорода с бортиками, которая должна заменить паэлью – специальную посуду, которая дала имя и самому блюду. Диаметр сковороды принципиален. Ведь слой риса не должен превышать 2 см! Это будет залогом правильного испарения влаги в процессе готовки.

Нам понадобятся:

3 ст. л. оливкового масла
2–3 зубчика чеснока
1 луковица
3–4 помидора
1 небольшой перец чили
1 куриная грудка
200 г охотничьих колбасок (вместо колбасы чоризо)
300 г белой морской рыбы
200 г креветок
400 г мидий в ракушках или 150 г очищенных мидий
300 г кальмаров
1 стакан круглозерного риса
куркума, соль и паприка по вкусу
1 стакан сухого белого вина
1 1/2 стакана куриного бульона
дольки лимона и зелень для подачи

На большой сковороде разогреваем оливковое масло и быстро обжариваем на нем чеснок, добавляем мелко нарезанный лук и жарим до прозрачности лука. К луку добавляем очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры вместе с нарезанным колечками перчиком чили. Жарим до однородного соуса.

А теперь запоминаем цифру 6! Ровно шесть минут обжариваем в томатной смеси кусочки куриной грудки, следом за ней шесть минут жарим кружочки охотничьих колбасок, затем шесть минут куски рыбы, и, напоследок, заложенные одновременно морепродукты – тоже шесть минут!

Всыпаем рис, куркуму, соль и паприку, перемешиваем, заливаем вином и бульоном, оставляем без крышки и тушим на среднем огне до полного исчезновения жидкости.

Подаем паэлью с дольками лимона и свежей зеленью.

Гамбас аль ахийо

Если вы любите креветки так же, как любят их жители средиземноморских стран, то обязательно приготовьте блюдо с экзотическим названием «гамбас аль ахийо». Удовольствие будет довольно дорогим, но оно того стоит, поверьте на слово.

Самое главное для этого блюда – найти крупные правильные креветки или лангустины.

Нам понадобятся:

1 кг крупных креветок или лангустинов

2–3 ст. л. оливкового масла

5 зубчиков чеснока, нарезанных лепестками

1 стручок перца чили, нарезанный колечками вместе с семенами

1/2 стакана сухого хереса

сок 1/2 лимона

1/2 пучка петрушки

1 ч. л. молотой сладкой паприки

Первым делом моем креветки и бланшируем в кипятке 2–3 минуты. Освобождаем хвостики (шейки) от хитина и откладываем в сторону.

Готовить придется быстро, потому что в данном блюде важно ничего не передержать и не пережарить.

Сначала нагреваем, но не раскаляем на сковороде оливковое масло и обжариваем на нем чеснок и перец чили. Чеснок жарим

1–2 минуты до золотистого цвета, если он станет коричневым – все, блюдо испорчено, и придется начинать заново.

В чеснок закладываем подготовленные креветки, выключаем огонь, накрываем крышкой и даем постоять креветкам в чесночном масле 2–3 минуты.

Смешиваем херес, лимонный сок, нарезанную петрушку и сладкую паприку, добавляем немного соли и доводим до кипения. Как только соус закипит, обливаем им, кипящим, креветки в сковороде, все перемешиваем и прогреваем еще 2–3 минуты.

Все! Роскошное и необыкновенно ароматное блюдо готово и зовет нас к столу! Обязательно угостите им всех друзей, любителей средиземноморской кухни!

Канжа

Португальцы шутят: «Такой уж мы народ, из любого положения с успехом выйдем, если ничего под рукой нет – камень сварим, оливкового масла добавим, чеснока, травок – пальчики оближешь». Собственно, так оно и есть. Если мы вспомним, какие блюда составляют основу португальской кухни – рыба, морепродукты, злаки и овощи, – то перестанем удивляться тому, что из мяса или птицы они умудряются сотворить маленькие кулинарные шедевры, стараясь приготовить продукты так, чтобы не заглушить ничем их истинный вкус.

Такая же история произошла и с блюдом под названием «канжа». Если сказать просто, то это курица и рис, ничего более. Но попробуйте, как это вкусно!

Нам понадобятся:

1 крупная домашняя курочка
100 г сливочного масла
1 маленькая луковица
3 л воды
соль по вкусу
1/2 стакана риса

Все! Более никаких приправ и улучшителей!

Тушку курицы разрезаем на части. В кастрюле растапливаем сливочное масло, добавляем мелко нарезанный лук и куски курицы и обжариваем до золотистого цвета примерно 30 минут.

Заливаем водой, добавляем соль, доводим до кипения, тщательно снимая пену. При умеренном нагреве варим курицу до готовности, периодически удаляя ложкой образующийся на поверхности бульона жирный слой. Достаем куски курицы из бульона, снимаем с них кожу, удаляем все кости, а мякоть нарезаем небольшими ломтиками и откладываем в сторону.

В бульон засыпаем хорошо промытый рис и варим его до готовности. Добавляем вареную мякоть курицы, солим по вкусу и доводим до окончательной готовности еще одну-две минутки.

В результате едим полезную, вкусную, абсолютно натуральную португальскую канжу в ее первозданном виде!

Косидо

Мы посчитали, что будет символичным и справедливым закончить этим ярким испанским блюдом нашу малую «кулинарную кругосветку». Во-первых, потому, что в этом блюде сошлись кулинарные традиции, а также любимые продукты многих народов мира. Во-вторых, потому, что сам принцип готовки косидо стар как мир, и не изменился до сих пор ни в Испании, ни в Китае, ни в Индии, ни в Америке, хотя, безусловно, там он носит иные названия.

В-третьих, несмотря на запреты медиков и на всяческое внедрение ЗОЖ в принципы современной кулинарии, блюда типа косидо едят как раз в тех странах, где очень много долгожителей, перешагнувших столетний рубеж. И не взвешивают в граммах количество холестерина и холестерола в ароматном и вкусном вареве. А именно так – варево – и переводится название «косидо».

Если вы готовы, то давайте покупать продукты.

Нам понадобятся:

1 стакан нута

200 г соленого сала

1/2 тушки курицы

500 г говядины на кости

200 г охотничьих колбасок

1 кружок кровяной колбасы

по 500 граммов картофеля, моркови, капусты и лука-порея

1 ч. л. пищевой соды

1/2 стакана мелкой вермишели

лавровый лист, чеснок, петрушка, молотый черный перец и сладкая паприка по вкусу

Нут замачиваем на ночь в холодной воде с добавлением чайной ложки соды. В кастрюлю наливаем воду и доводим до кипения и слегка провариваем сало, затем меняем воду. Таким образом мы с вами удалим лишнюю соль и жир. Закладываем все остальные мясопродукты, за исключением кровяной колбасы (ее добавляем за 15 минут до готовности), и варим в течение часа.

В кипящий бульон добавляем замоченный нут и продолжаем варить еще полтора часа.

Закладываем нарезанные крупно овощи, варим на медленном

огне 30 минут.

Доводим косидо до готовности, добавляя все специи и соль (при необходимости). Кровяную колбасу кладем целиком, чтобы она не развалилась.

Через дуршлаг переливаем бульон в другую посуду, доводим его до кипения и отвариваем в нем вермишель, заправив свежей зеленью.

Бульон с вермишелью подается вместе с остальными ингредиентами косидо, выложенными на отдельное блюдо. Каждый накладывает себе в тарелку то количество мяса, нута или овощей, которые считает нужным.

Как вы понимаете, косидо – это полноценные обед, где есть и первое блюдо, и мясо с гарниром на второе.

Попробуйте этот сытный и очень древний рецепт и еще раз приобщитесь к шедеврам мировой кулинарии. Приятного аппетита!

Заключение

Вот и подошло к концу наше с вами небольшое путешествие по «кулинарным гаваням» мира. Надеемся, оно было полезным и познавательным, и вы теперь сможете разнообразить меню своей семьи лучшими блюдами, титулованными «долгожителями» мировой кулинарии.

Надеемся, что вы сами догадались, зачем в книге представлены отдельные справочные материалы по выбору, национальному и многовековому, жителями разных стран тех или иных продуктов. Поскольку выбор проверен не одним десятком поколений, ему стоит доверять. Рассчитываем, что впредь и вы будете придерживаться несложных рекомендаций поддержания сбалансированного питания, а значит, и здоровья вашей семьи. Мы просто уверены, что отныне в вашем рационе будут пропорционально сочетаться углеводы, белки, жиры, витамины и минеральные вещества. Как вы догадались, изучив все рецепты, здесь нет места «последним научным открытиям», провозглашенным в модных ток-шоу. Мы просто призываем доверять опыту поколений.

Углеводы дают энергию мышцам и красным кровяным тельцам – эритроцитам, а также играют важную роль в метаболизме жиров. Они обязательно должны присутствовать в рационе, поэтому забудьте о разрекламированных безуглеводных диетах.

Белки жизненно необходимы для роста и поддержания в идеальном состоянии всех тканей организма, для выработки гормонов, ферментов и антител, для регулировки количества жидкости в организме. Следовательно, те, кто говорит вам о том,

что белки ускоряют старение и приводят к преждевременному увяданию, врут.

Жиры, при всех минусах переизбыточного их потребления тем не менее служат важнейшим питательным веществом и регулятором основных функций организма. От них нельзя отказываться, равно как нельзя и уповать исключительно на них, хотя есть и «жировая диета», как мы знаем. Все хорошо в балансе!

Помимо трех основных компонентов питания, крайне важно употребление витаминов и минеральных веществ.

И хотя рекомендации диетологов меняются регулярно, почти как модные веяния в одежде или макияже, мы рискнем дать вам две самые главные рекомендации при составлении меню: готовьте только из качественных продуктов и готовьте небольшими порциями, чтобы не переедать.

В будущих книгах серии мы обязательно обсудим тонкости и «хитрости» от профессиональных шеф-поваров, чтобы ваши блюда получались не только вкусными, но и полезными. Поскольку мы говорили в книге о здоровых натуральных продуктах, а мы настаиваем, что только они и должны быть в числе ваших запасов, которые не содержат никакой «химии», консервантов, красителей и стабилизаторов, то напомним напоследок, что все они, за исключением бакалеи, имеют очень короткий срок пищевой ценности и пригодности. В этой связи мы напоминаем вам «на посошок» правила хранения продуктов:

мясо и птица хранятся при 0–2 С;

рыбу и моллюски храним от -1 до + 1 С;

яйца при 3–4 С;

молочные продукты при 2–4 С;

фрукты, овощи и зелень при 4–7 С.

Помним, что в холодильниках любой конструкции температура возле задней стенки любого отсека всегда чуть ниже, чем у передней. Поэтому закладываем к задней стенке те продукты, которые больше любят прохладу, а вот достаем и готовим их первыми. Холодильник плотно не набиваем. В нем должно быть достаточно просторно для свободной циркуляции воздуха.

Возьмите себе за правило готовить блюда не более чем на две подачи, включая супы, гарниры, мясные, рыбные блюда и даже сложные салаты, исключите, истребите привычку «варить супчик на неделю». Более того, готовое блюдо, которое вам нужно сохранить до второго раза и повторного разогрева, необходимо правильно охладить. Не оставляйте кастрюли на плите! Используйте большие металлические тазы или судки с холодной водой и кубиками льда, чтобы блюдо перед переноской его в

холодильник охлаждалось максимум 3–4 часа и не успело «нахватать» бактерий разложения – медленное тепло этому очень способствует.

Разогревать блюда также нужно безопасным способом – в духовке, в микроволновой печи или на конфорке (исключительно для супов). Мы, как правило, пользуемся плитой, а это не совсем верно, так как прогрев происходит неравномерно, к тому же пища может пригореть, что приведет к попаданию в организм канцерогенных «пригоревших» соединений, что нам совсем не нужно.

Размораживайте блюда правильно! Любой продукт из морозильной камеры должен размораживаться исключительно в холодильнике. Только в этом случае он сохранит все свои питательные свойства. Никаких тазиков с горячей водой и экстренного оттаивания на батарее. Даже микроволновую печь для размораживания мы бы вам не очень рекомендовали.

Следите за посудой правильно! Если вы не имеете возможности тратить внушительные суммы денег на дорогостоящие специальные эко-препараты для мытья посуды хоть в раковине, хоть в посудомоечной машине, используйте для мытья столовой посуды (тарелок, чашек, вилок, ложек и т. л.) соду или сухой горчичный порошок. Химические обезжириватели вроде «Фейри» применяйте исключительно для мытья наружных поверхностей кастрюль, сковородок и противней. Не игнорируйте эту просьбу, иначе любое здоровое питание, даже самые вкусные и свежие фермерские продукты, будут отравлены той самой «химией», которую мы старательно избегаем, выбирая продукты из деревни!

Словом, в добрый путь, дорогие домашние кулинары!

И семь футов вам под камбузом вашей неповторимой семейной, а значит, всегда авторской кухни.

Если книга была для вас полезна, мы очень рады!

* * *

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
https://eksmo.ru/b2b/

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261

ВАШ ЛОГОТИП НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ К КЛИЕНТАМ НА ОБЛОЖКЕ